

**فن العلاج النفسي**

---

**Baheet.blogspot.com**

# فن العلاج النفسي

ترجمة

معين خويص

• **فن العلاج النفسي**

- تأليف: ايمي يوليس، بيل هينكين.
- ترجمة: معين خويص.
- الطبعة الثانية ٢٠٠٣. عدد النسخ /١٠٠٠/ نسخة.
- جميع الحقوق محفوظة لدار علاء الدين.
- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- هيئة التحرير في دار علاء الدين.
- الإدارة والإشراف العام: م. زويا ميخائيلينكو.
- التدقيق اللغوي: لجنة الدار.
- الغلاف: م. زويا ميخائيلينكو.
- المتابعة الفنية: أسامة رحمة.

**دار علاء الدين**

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص.ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

عزيزي القارئ إن هذا الكتاب الذي نضعه بين يديك هو خلاصة تجارب وخبرات كثيرة مستخلصة من علم اليوغا وأسراره الكبيرة والقديمة.

وباعتبار أن النفس البشرية معقدة بتركيبها وبنظامها، فإنك ستجد من خلال هذا الكتاب نقاطاً هامة كثيرة! وهو الذي سيفتح لك أسراراً كثيرة كان لديك فضول لتكتشفها، والتي تؤكد على قوة النفس البشرية ومنعتها، وتعلق بالعلاقة الشخصية مع نفسك أو بعلاقتك مع الآخرين وبنفوسهم المتعددة.

عزيزي القارئ! قد تشعر وأنت تقرأ هذا الكتاب وخاصة في البداية بالملل، وهذا لأنك تخوض في عالم جديد لم تدخله من قبل. والمعلومات التي تقرأها قد تكون غريبة فقط لأنك لم تعتد التفكير بهذه الطريقة، لذلك أنصحك بالتريث وبعدم الملل السريع فستكتشف بعد ذلك أن هذا الكتاب شيق جداً ومفيد جداً ويعتمد كثيراً على قوة الخيال وهذه الأخيرة قد تكون أحد مفاتيح فهم هذا الكتاب. بقي أن أتمنى لكم الحظ والنجاح والسعادة في حياتكم والله ولي التوفيق.

المترجم

**Baheet.blogspot.com**

## المقدمة

من الخطأ اعتبار هذا الكتاب مجرد عرض لمجموعة من المعجزات أو قائمة للأساطير فهو لا يتكلم عن المعجزات ولا يهتم بها فهو يهتم بك أنت عزيزي القارئ، وبالناس المحيطين بك، إذن فهو يهتم بحياة الناس عامة! إنه يتحدث عنا جميعاً ويروي قصصنا اليومية! يتحدث عن الجميع دون استثناء ودون تمييز ويخبرنا عن القوة العظيمة التي نملكها دون أن ندرك.

يهتم هذا الكتاب كذلك بأدق خصوصياتنا وبطريقتنا بالتعامل مع أنفسنا ومع الآخرين ويتنسيق ما سلف فهو معد من أجل أن تتعلم إقامة نظام صحي والعيش من خلاله لتكون بذلك من الأصحاء والأقوياء.

في الحقيقة كثيرة هي الكتب التي تناولت موضوع العرافين أو الوسطاء الروحانيين وقد أمكن تصنيف هذه الكتب إلى مجموعتين:

الأولى - روحانية تثير القراء من الناحية الروحية وتدعوهم للحصول على التوازن الفكري عن طريق التأسيس الديني.

الثانية - هي كتب نفسية موضوعة ومدروسة من قبل علماء وباحثين في علم الوساطة الروحية وكل القوى التي يملكها! لكنها كتبت وللأسف بلغة حافة تجعل القارئ يملها بسرعة وتجعل بذلك عملية الفهم صعبة فهي تركز على الأمور النفسية البحتة.

ولهذا فقد كان من الضروري بالنسبة لنا أن نراعي هذه الجوانب لنقدم لكم كتاباً من طراز جديد، وعملنا على تبسيط أفكاره قدر الإمكان فتكون معانيه محبذة ومستساغة بقدر الإمكان، ولكي تكون هذه الأفكار مبنية على أساس التصورات الفكرية الرائعة والخارقة.

بالتالي فإن كل عراف أو وسيط روحي يستطيع تطوير مهاراته من خلال هذا الكتاب، ولن يحتاج إلى كرات الكريستال أو إلى القطط السوداء. لقد علمتنا خبراتنا بأن قدرات العراف

لن تكون من يوم في الأيام قدرات سحرية خاصة بشخص دون سواه، وقباعتنا هذه تحد من ما بعد يوم بأن كل إنسان يمتلك هذه المهارات ويمكنه تطويرها طبعاً إذا أراد ذلك.

إن ظاهرة التكامل النفسي قديمة قدم التاريخ وقد كان هذا الموضوع محبداً لدى العلماء والأطباء والفلاسفة الإنسانيين، وقد عرف هذا العلم أوقاتاً صعبة كثيرة عندما نظر إليه الناس على أنه ضرب من ضروب الشعوذة.

ولكننا الآن نعيش في الوقت الذي بدأ الناس فيه بإدراك قواهم النفسية والتمكّن من التحكم بها.

وبالرغم من ذلك ثمة مصاعب تكمن في هذا السياق ومآلها أن كثيراً من وجهات النظر القديمة ما تزال تؤخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحاضر، وأكثرها شيوعاً تلك التي تقول إن الإنسان ليكون عرافاً يجب أن يمتلك قدرات خاصة هي بمجملها أسرار ممنوع الاطلاع عليها.

وللتوضيح يمكن القول إن هدف هذا الكتاب هو عرض تفاصيل وقرائن تثبت أن وجهة النظر السابقة يمكن ألا تكون وحدها الصحيحة، وإن كل شخص مؤهل لامتلاك قدرات حقيقية، وعلينا الإشارة إلى أن الكثير من الناس الذين يخافون من تطوير هذه القدرات أو القوى لأنها مخيفة ومرعبة بالنسبة لهم، أو لأنهم يعتقدون أنهم لا يمتلكون تلك الأسس والصفات المؤهلة، إلى كل هؤلاء أعلن وبملاء الفم: «إن هذا سخف».

إن القدرات النفسية التي تنتج الإمكانية والموهبة في معالجة الآخرين هي الكنز الذي يمتلك عزيزي القارئ! هذا الكنز الذي تمتلكه منذ الولادة يحتاج فقط لأسلوب لكشفه في داخلك، وليست المسألة حكراً على أحد ولا تحتاج للعزلة في قمم الجبال أو في الكهوف والمغارات.

يحاول هذا الكتاب الربط بين التطبيقات العملية وبين التصورات والدراسات المعنية بالعالم النفسي. ويقدم لك ذلك من خلال منهجية يمكنك تنفيذها على أرض الواقع وتجربتها مع نفسك أو مع أصدقائك وسوف يتطلب منك ذلك الانتباه والتركيز أثناء تنفيذ التمارين وقراءة طريقة تنفيذ التمرين أكثر من مرة قبل تنفيذه مباشرة، كما وينبغي الانتقال من مرحلة إلى أخرى بشكل منطقي وبدون تسرع.

في البداية ستظن أن هذه التمارين النفسية جوفاء خالية من أي معنى، وهنا اسمح لنا أن نتقدم بهذه النصيحة، إياك والاستسلام لهذه الفكرة والتعامل مع التمارين على هذا الأساس واحرص دائماً على اكتشاف الكنز الذي تحدثنا عنه، واعتمد على قدرة التخيل بذلك،



وتحرير النفس من كل القيود المصطنعة، ولدينا القناعة الكاملة بأن استعمال هذه المنهجية بتطبيق التمارين من شأنه أن يزيد حياتك تنوعاً وجمالاً ويجعلها بالتالي ذات معنى أكثر من ذي قبل، وأكثر من ذي قبل، وأكثر عمقاً بما يخص الجانب المنطقي، وستزداد بذلك مع مرور الزمن الإمكانيات لديك وستفتح أمامك أبواب ستفوقك لا محالة إلى النصر والنجاح. ومن خلال مطالعتك لهذا الكتاب سوف تتذكر أحداثاً خاصة مرت في حياتك الشخصية، وأغلب الظن أن هذه الأحداث ظلت تتألاً في مخيلتك لاحتوائها على عنصر الحس الخاص، وبالنسبة إلينا فإن أمر هذه القدرة على التذكر معروف وسنطلعك عليه لاحقاً وسنسعى لتعليمك على طريقة تطوير هذه القدرة، وبالرغم من وجود أحداث مركبة مرتبطة بعضها ببعض الآخر، وبالرغم أيضاً من أنك لم تتدخل قبل بطريقة تلقي الأحداث وبرمجة إدخالها إلى المخيلة والإدراك، إلا أننا سنمتلك وإياك قدرات العراف وهي قدرات نفسية سيزودنا بها هذا الكتاب وستعرف لاحقاً على كيفية التعامل معها.



## قصة إيمي

أعرض دائماً للسؤال التالي: «كيف أصبحت عرافة؟». «وكيف وصلت إلى هذا المستوى؟» وهل كان لديك معاناة ما أو أنك وصلت إلى ذلك عن طريق الصدفة؟.

الإجابة على كل هذه الأسئلة تبدو لي سهلة وواقعية، فقد بدأت التوجه لدراسة هذا الموضوع بعد الاطلاع على مخطوطات تتحدث عن العرافين (الوسطاء الروحيين) وأصدقكم القول إذا قلت إنني لم أمتلك أية مقدرة خاصة قبل ذلك.

وأكثر من هذا أنني وأثناء دراستي لهذا الموضوع بدأت أشعر بأحاسيس خاصة، وأصبحت تتمثل أمام ناظري أمور فريدة ونادرة والتي تعاضمت بعد ذلك من خلال ممارسة عملية دامت عامين أو أكثر بقليل، تمكنت من جرائها من تحديد هذه الأحاسيس النادرة وتطويرها والتحكم بها.

أذكر جيداً أنني وعندما كنت في سن الخامسة عشرة كان لدي اهتمامات كثيرة بطرق العلاج النادرة وغير العادية، ولذلك فقد كنت أهتم كثيراً بفن التداوي بالأعشاب والغرز بالإبر الصينية والعلاج بواسطة التغذية الأصولية.

لكن ممارستي العملية لهذه الأنواع من العلاج كانت سطحية ولا تتعدى الصفة الاطلاعية على الأمور.

بالرغم من ذلك فقد كانت ثقتي تزداد بنفسي بمعرفة هذه الأمور عندما كنت أقدم النصح والوصفة المناسبة للمريض من أصدقائي سواء كان مرضه أماً في المعدة أو أماً في الرأس ولكني أذكر تماماً أنه لم يكن لدي في تلك الأثناء أي اهتمام بالجوانب النفسية.

عندما أصبحت في الثامنة عشرة من عمري ذهبت إلى مدينة بيركلي بولاية كاليفورنيا، وأقمت عند أحد أصدقائي وهناك التقيت بشخص كان صديقاً لصديقي هذا، وقد كانت لديه الرغبة الكبيرة في أن يصبح عرافاً، ومن باب المداعبة قررت أن أستعرض أمامه إمكانياتي في هذا

المجال دون أي اكتشاف مني بالنتيجة، كما وكنت في صميم أعماقي مقتنعة أنه سيقول لي بعد انتهائي من الاستعراض بأنني عرافة ماهرة لكنه لم يفعل فقد كان كل تركيزه على علاقتي مع عائلتي ومع أصدقائي، ودهشت عندما قال لي السبب الذي حال بيني وبين إقامة علاقات أكثر نضجاً معهم.

لقد كان الفضول يسيطر على كل أفكاري وأنا أتابع العمليات التي يجريها، في تلك اللحظة تولدت عندي الرغبة القوية في معرفة المكان الذي تعلم فيه هذا العراف الناشئ كيفية قراءة الأفكار.

ورداً على كل تساؤلاتي قدم لي نصيحة وهي أن التحق بمعهد بيركلي للعلوم النفسية في مؤسسة تعليمية تأسست من قبل لويس بوسفيك. وفي المجموعة النهارية كان يسدرس حوالي عشرون طالباً وطالبة.

لقد قام لويس هذا بأسفار كثيرة، تعرف من خلالها على عادات دينية وصوفية كثيرة، تمكن أن يستخلص من خلال أسفاره هذه فلسفة خاصة به وبالتالي كانت طريقة تعليمه خاصة وشيقة. وتتألف الدروس النهارية في المعهد المذكور من وحدة مترابطة من محاضرات منهجية وأسلوبية كان لويس يديرها بنفسه، وقد كانت تجري كل يوم محاورات بناء مع عرافين أكثر خبرة، ويتعرف الطلاب من خلالهم على أساليبهم المتبعة، وبعد ذلك يقوم الطلاب بتطبيق ما تعلموه على أنفسهم، بالإضافة إلى ذلك فقد كانت تقرأ محاضرات كثيرة في الطب النفسي وتوجيهاته. «»

كانت دراستي في هذا المعهد تجري بنجاح، وتمكنت خلال فترة قصيرة من رؤية المهالة المحيطة بجسم الإنسان وأذكر وقتها أن فرحتي كانت لا توصف واستطعت كذلك علاج بعض الحالات البسيطة وأذكر أنني أول مريض عاجلته كان يشكو من ألم في رأسه، وبدأت إمكانياتي تتطور ببطيء حتى أصبحت أتعامل الآن مع الأمراض النفسية المعقدة، وأحاول وصف العلاج اللازم.

بعد عام من انتهاء دراستي في معهد بيركلي قررت تركه والتدرب بشكل فردي، ولذلك قمت بتدريب المجموعات أو الأشخاص بمنأى عن المعهد، فكان لذلك شأن كبير في تطوير مقدراتي وإمكانياتي النفسية. ومن جهة أخرى كنت لا أتوان عن علاج أي شخص يطلب مساعدتي وأذكر أنني كنت أقرأ دون كلل أو ملل.

تقريباً وفي هذا الوقت بالذات تمكن أحد أصدقائي في المعهد من تطوير وسائل الناقلية والاتصال المميزة للعراف وبهذا أصبحت لديه القدرة في الدخول إلى العالم النفسي الداخلي للشخص والتحدث مع جزئياته وأعماقه، والفظيح في الأمر أنه يستطيع التحدث من خلال الشخص الذي يدخل إلى أعماقه، وأصبح هذا الصديق يساعدي في تطوير إمكانياتي وقال لي إنه كان يستفيد من معارفي أيضاً فلذلك الأثر الكبير على تقدمنا في هذا المجال، وبقينا على هذه الحالة عاماً كاملاً حتى رحل صديقي عن بيركلي كلها.

عندما أتذكر تلك الأحداث أشعر بأنه لا حاجة تذكر في الشرح لكم عن مدى تأثير هذين العاملين على حياتي.

لقد كان من أصدقائي الكثير ممن تصوروا بأنني أمارس طقوس خيالية وغيبية، ولم أكن لأنتظر أسوأ من هذه النظرة، علماً بأنني لم أهتم في تلك الفترة بشكل جدي بالتمارين النفسية والروحية ولكن لم تفارقني الثقة بأنني أملك القوة والمهارة التي أعتبرها أعلى شيء في هذا الوجود، وهذا كان من شأنه أن يزيد من نشاطي بالحياة بشكل ملحوظ.

بعد عامين، وبعد عدة مصاعب واجهناها بسبب تلك النزعة النفسية التي كانت تصيبني، تيقنت وتأكدت من ضرورة الاستقلالية بالعمل والانفراد لأن ذلك من متطلبات العمل النفسي الحقيقي، وأدركت كذلك ضرورة عدم السعي المتواصل وراء هدف واحد وعدم التأنيب الشديد للنفس خاصة عندما ألحظ تفوق أصدقائي علي عندما تشتد وتيرة التنافس بيننا، ولكي أعطي نفسي الوسيلة الناجحة، ولكي أحافظ على رباطة جأشي أقنعت نفسي في بعض الأحيان بأنني لا أريد أن أصبح عرافة. وكيفما عرضت عليك ذلك فلن تستطيع قراءة أي عقل أو هالة ما لم يرغب صاحب هذا العقل بذلك، أما أنا وبدوري لم أقم بقراءة العقول مرات كثيرة، لكنني ومن خلال فترة طويلة من التدريب أصبحت أتعلم دراسة الهالة بشكل رائع. ولا أخفيك سراً أيها القارئ المحترم بأن ذلك أعطاني شعور الأنفة والاعتزاز بالنفس، وأصبحت أشعر أن الأمر بات عادياً مع مرور الزمن، وبعد نهار طويل من التفسير والتحليل النفسي كنت أشعر وكأن زمني يشارف على الانتهاء.

لا أريد أن أفكر أن أفعل أو أتكلم مثل العراف حتى إشعار آخر، إن معظم الناس لا يقيمون بحق عمل العراف الذي لا يختلف عن عمل الطبيب، وبين الفينة والأخرى ترى الكثيرين من المراجعين في عيادة الطبيب أو في مكتب المحامي أو حتى في ورشة للتمديدات الصحية، أولئك المراجعون المتحمهرون من أجل النصيحة أو الاستشارة، فطلب النصيحة والاستشارة من

مختص هو ما يبحث عنه الناس دائماً، لقد كان الناس الذين يحضرون أمسياتي العلاجية التي كنت أقيمها يتوقعون مني أن أقرأ لهم طالعيهم ونفسيتهم وأن أخبرهم عن مستقبلهم، وكانت تتكرر هذه الطلبات على الهاتف أيضاً وكنت في مثل هذه الحالات أقول لهم بأنني أستطيع إعطاء النصيحة فقط بعد المقابلة الشخصية معهم.

وبالرغم من المضايقات كنت أشعر بمشاعر الرضا كوني بدأت أعتبر نفسي عرافاً، وكان هذا الشعور يجعلني أمضي قدماً لهذا كنت مصرة على الحفاظ عليه بشكل خاص.

شيء آخر كان من دواعي سروري هو إحساسي بوجودي الفعال بين الناس حيث إنني كنت أشعر جيداً بالناس وأتفهم شخصياتهم المختلفة ودوافعهم وتقلباتهم، وكنت بالتالي أعتبر أن هذا بحد ذاته ميزة خاصة وعظيمة تجعلك ناجحاً اجتماعياً، فأنت تعرف بفضل قدراتك النفسية حدود مشاعرك أين تبدأ وأين تنتهي.

وأستطيع بدون تدخل مباشر ملاحظة مشاعر إنسان آخر دون أن أكون في تماس مباشر معه ومع مآسيه، لذلك وفي كل مرة أقوم بها بعلاج شخص ما، أحافظ على هذه القناعة التي باتت مهمة جداً بالنسبة لي.

وبالنسبة لحياتي كعرافة أعرف بأن حياتي لا يمكن أن تكون مثل سلة الكرز فقد كنت أتعرض للمصاعب بشكل مستمر مثل باقي الناس نتيجة عدم الرضا وعدم الاقتناع، لكن هذا الشعور لم يكن ليتجاوز الحدود المعقولة كما كان يحصل مع غيري، وأظن سبب ذلك شعور داخلي كان يرافقني دائماً منذ الطفولة وهو عدم الرضوخ للأوضاع المحيطة وعدم القبول بأن أكون الضحية في شيء لم أختره بإرادتي وبأن حياتي هي ملكي أنا وحدي، ولذلك أريد أن أجعلها مليئة بالتجديد والاكتشاف والمتعة.

## قصة بيل

أذكر أنني عندما كنت لا أزال في سن الطفولة، كان لدي ميول خاصة نحو الخواص النفسية المعروفة وشوقي لمعرفة أمور غير معروفة. وقياساً بذلك فقد تطورت عندي هذه الميول بعدما كبرت، ونمت بالتالي وسائل الإدراك عندي أكثر فأكثر، وكنت كذلك أحب تتبع الأمور حتى أعرف أصلها ومنشأها وأتدرب على ذلك يوماً، فعندما يرن الهاتف كنت أصصر على معرفة من الذي يطلبني قبل أن أرفع السماعة وذلك باعتمادى على حدسي، وكذلك أحاول معرفة محتوى الكتاب بشكل عام قبل قراءته، وكنت أوفق في كثير من الأحيان مما أثار فضولاً عندي، فعملت على تطوير هذه الإمكانيات أكثر فأكثر وتدرت على الموسيقى أي سماعها فقط فكنت أسمع عدة أنواع من الموسيقى لعدد من الملحنين، ثم أحاول بعد ذلك معرفة اسم الملحن عند سماع مقطوعة موسيقية له دون قراءة الاسم على الغلاف، وتطورت لدي هذه المهبة حتى صرت أحزر أسماء الملحنين لقطع موسيقية لم أسمعها من قبل.

وحصلت معي لاحقاً أمور أكثر غرابة فكنت عندما أحصر تفكيري بموضوع ما أكتب عنه عدة صفحات دون أن أفكر، وقد حدث معي ذلك في الامتحان عندما كنت أجيب بشكل صحيح على أسئلة لم أقرأها من قبل.

بعد ذلك وبعد أن رحلت إلى كاليفورنيا، وجدت أن كثيراً من أصحابي يتابع آخر المستجدات في الأمور النفسية، ومن آخر الاكتشافات في ذلك الوقت أن امرأة مصابة بورم خرجت من عند آخر طبيب زارته ومعنوياتها مرتفعة جداً وعندما فتشنا عن السبب عرفنا أنه كان يجيد التحليل النفسي.

لقد كنت مندهشاً جداً وقتها، وكانت هذه الدهشة مرافقة لتأثري بسبب قلة قدرتي على التحكم بقدراتي، وخاصة أن عقلي كان يتوقف عن العمل في أخطر اللحظات التي أتعرض لها في حياتي الطبيعية بشكل مستمر سواء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، كنت أنتقل أحياناً إلى الهدوء والاسترخاء والعمل بألية التصور وتطويرها، ولكني سرعان ما أفقد كل شيء بعد أن أفتح عيني، فأنا يا سادة لا أستطيع التركيز على جوهر الأمور. لقد كان ذلك بالنسبة لي يشكل فترة قاسية وصعبة في حياتي المهنية.

كنت قد قرأت في عام ١٩٧٤ قضاء العطله السبيلية في ولاية نيويورك عندما تفرغت كلياً لتأليف وإصدار كتاب يتكلم عن تسامي النفس، واحتجت لذلك مدة قدرها أربعة عشر أسبوعاً قضيتها بين أشخاص قد عملوا بوعي وإدراك من أجل تحرير النفس البشرية من الغيبية والتشاؤم وذلك عن طريق ممارسة الوساطة الروحية، لقد أتاحت لي فرصة وقتها أن أرى بأم عيني كيف يمارس هؤلاء الناس هذه الأشياء التي لا أعرفها مطلقاً، ولكني متحفز دائماً لمعرفة، وبدأت بالفعل وبمساعدهم ممارسة فن الوساطة الروحية، لذا توجب علي في تلك الأثناء أن أقوم بتركيز اهتمامي على أفعالي وأحاديثي لأتعرف من خلالها على خلفيتي العقلية.

وقرأت في تلك الفترة كتباً كثيرة تحدثت عن أشخاص تعرضوا لمعاناة نفسية بشكل أو بآخر.

كان يوم الخميس يوم عودتي إلى كاليفورنيا، وفي يوم الجمعة بدأت دراستي في معهد للوساطة الروحية في بيركلي، وعملت فيه لعدة أشهر مع علماء نفس أخصائيين بالبودية، وكان لمساعدتهم لي الأثر الكبير على تطوري النفسي، وفي كل ذلك الوقت كنت أدرس الأحلام ومتعلقاتها وقرأت كتباً ونصوصاً عن التعليم الشخصي وعن نصوص التصوف أي تلك التي تختص بالصوفية وبالمتصوفين، وساعدني هذا كله بوضع نقاط علام على دربي الطويل والشائك.

في الصيف التالي بدأت بممارسة التمارين التي جمعت فيها كل ما عرفته سابقاً، ومع مرور الوقت ومع استمراري بالتدرب اكتشفت أن تلك الطاقة التي ستحدث عنها لاحقاً في هذا الكتاب أصبحت تملكني وأملكها، وبات يرافقني شعور جعلني أحس بأنني لا أحتاج لبذل جهد لتسيير أموري وكأن الحياة أشبه ما تكون بامتحان وقد دخلت إليه وأنا على أتم الاستعداد والتحضر.

أرجو أن لا يعتبر القارئ أن هذا اعتراف مني بأنه لم يكن لدي مشاكل، بل أعترف بأنني تعاملت مع المشاكل بشكل بناء وإيجابي، ولا أنسى أنه منذ ذلك الوقت وشعور ما يرافقني يطلب مني دوماً السعي وراء هدف ما أو مكسب ما، وأنا بدوري أعرف أن هذا طموح مشروع لكل إنسان يعمل بجهد وبصبر، في الوقت نفسه روضت نفسي بشكل جعلني أتخلى عن الأمنيات اللاعقلانية والخيالية البحتة، وتعلمت أيضاً في تلك الفترة أن أكون في كامل حريتي عندما أتمنى شيئاً ما.

لقد كانت خطوات تأليف هذا الكتاب بمثابة برنامج علاج نفسي بالنسبة لي، لذلك أرجو أن تكون كذلك بالنسبة لكم أيضاً، صحيح أننا وحينما نواجه المصاعب وتأسرنا المعاناة نشعر بالوحدة المؤلمة، لكن بعد الآن لن نشعر بهذه الوحدة بوجود هذا الصديق الجديد، نعم يا صديقي القارئ سنشعر بقيمة عملنا من الآن فصاعداً وسنصدق ونقتنع بما نقوم به سوف نكون أحراراً من القيود النفسية وأتمنى أن تكون مطالعة هذا الكتاب مفيدة وممتعة بالنسبة لكم وأرجو لكم بذلك الحظ والتوفيق.



### ما هو العراف أو الوسيط الروحي؟ وماذا يعني أن تكون عرافاً؟

يرن الهاتف فجأة وعلى الفور تبدأ بالتوقع من تراه يكون على الخط الآخر، يتم ذلك في عقلك بشكل آلي، دون أن تشعر، بالرغم من أن العمدة ماغي لم تتصل بنا منذ شهر مضى وبالرغم من أننا لم نتحدث عنها منذ زمن بعيد، فقد أحسست بداخلي أن من يطلبنا على الهاتف هو العمدة ماغي رفعت السماعة وكانت هي فعلاً.

تقوم بتشغيل جهاز التلفاز هاهم يعرضون مباراة بكرة القدم التي تجهها، وقبل أن يذكر المعلق النتيجة أو أن تكتب على الشاشة تجد أن حدسك يخبرك بها وتدهش عندما تحزر.

الآن أنت مدعو إلى سهرة، وعندما تذهب إليها تلتقي بشخص تشير لك كل المؤشرات أنك لم تلتق به من قبل، ولكنك وفي صميم أعماقك أنت على يقين تام بأنك لم تره فقط بسبل وإنكما تبادلتما أطراف الحديث ولكنك لا تذكر أين.

لعلك أدركت الآن عزيزي القارئ أن هذه الأحداث قد حدثت معك شخصياً أو ما يشبه تلك الأحداث التي لا يتوفر لديك أي تفسير منطقي لها، وتستمر بالتفكير والتدقيق، وفي النهاية تعجز عن التفسير فتسمي ما قد يحصل معك خطأ أو حاسة سادسة، والسؤال الذي يجب أن تطرحه فعلاً هو لماذا لا يتوفر عامل الحظ وعامل الحاسة السادسة دائماً؟ ويأتي الجواب عندما تتكرر هذه الأحداث وتبدأ تشعر بأنك في هذه الأثناء تتجاوز الحدود المألوفة، لتنتقل بعد ذلك إلى مجال غامض مليء بالأسرار حيث تكون المعجزات فيه أموراً عادية وتشعر بأنك

تعرف أكثر من الأشخاص العاديين والذين أصبحوا بنظرك مخلوقات فانية لا تملك من

أمرها شيئاً.

إنها امبراطورية العرافين، وهي غير مخصصة لأولئك البدينين المنتفخين المرتدين سسراويل  
حريرية وسترات مخملية، وهي كذلك غير مخصصة لأرواح طاقم السفينة الإنكليزية وقبطانها  
القاطنين مع ثماني عشرة قطة وكل في غرفة مستقلة، بل إنها إمباطورية الواقعية الشخصية  
الخاصة بنا، والتي نتجاهلها فقط لأننا نخاف منها، أو لأنه قيل لنا عندما كنا صغاراً إن هذه  
الإمباطورية خرافة وغير موجودة، أو ربما لأننا لا نفهمها ولا ندرك حقيقة ارتباطها بحياتنا  
اليومية، ولكن إذا ما راقبنا حياتنا وتصرفاتنا وأفعالنا وردود أفعالنا سنكتشف بكل تأكيد أننا  
نتطرق يومياً لهذا المجال، وبتجاهلنا هذه الحقيقة نعجز عن حل كثير من المشاكل المتعلقة بنا.

لقد لاحظ الفيلسوف اليوناني العظيم بلاتون بأن التعلم الحقيقي للأمر هو فقط تذكر  
الروح والتفكير بها وستتوقف كثيراً عند هذه النقطة في هذا الكتاب.

وستتطرق إلى موضوع الروح والمعنى الداخلي للإنسان وتعتبر المصطلحات (الروح،  
النفس، الجسد، المضمون) عن أجزاء كل واحد منا وعلى أساسهم تبنى المخططات المستقبلية  
الخاصة بنا.

عندما نتناول هذه الكلمات بتفكيرنا أو مجدثنا نجد أنفسنا أمام أسئلة عدة بدءاً من  
الشعور والإحساس والحب والتفاؤل والتشاؤم والسعادة والحزن وانتهاءً بالموت والخوف منه،  
وتساءل كيف تعمل هذه الأشياء؟ وماذا يأخذ منها الموت هل يأخذها كلها؟ لماذا نخاف من  
الموت؟ أسئلة كثيرة توصلك إلى الحيرة المطلقة.

نحن نقول دائماً إن القلق هو شعور داخلي ولا نعرف بالذات ما هو ارتباطه بالأعضاء  
الداخلية، ونعني بذلك من الناحية النفسية وليس من الناحية الفيزيولوجية، وأغلب الظن أننا لا  
نميز تماماً بين أنواع القلق ولا نعرف ماذا يقلقنا ونتيقن من حقيقة أننا كلما تعمقنا أكثر فأكثر  
مجالات النفس البشرية كلما أصبحنا أقرب من تفسير خواطرننا المقلقة واضطراباتنا النفسية.

## ما معنى أن تكون عرافاً هادفاً؟

إن إمكانيات العراف وإمكانيات الشفاء والتكامل النفسي مرتبطة بعضها ببعضها الآخر  
بشكل قوي جداً ويتعذر عليك الفصل بينها.

المهادفون في هذا المجال هم عرافون قادرون على التركيز في توجيه القوى والإمكانات في جهة معينة للتخلص من ألم فيزيولوجي مثلاً أو من معاناة نفسية ما وأكرر أن هذه الإمكانات متوفرة لدى الجميع إلا أننا نخافها وبالتالي نتجاهلها.

الانكماش النفسي هو عبارة عن حالة تصيبنا عندما نتعرض لأمر لا نستطيع فهمها ولهذا يأتي هذا الكتاب ليتمكنك من فهم معظم الأمور وتحرر نفسك بالتالي من قيود الخوف الناتجة عن عدم الفهم وعدم المعرفة وكلنا أمل بأننا سنحقق نجاحاً بذلك، وستحصل على الفائدة المرجوة في هذا المجال، وبالتالي يتوجب عليك زيادة إمكاناتك ومقدراتك في التكامل النفسي وسيفتح أمامك أسراراً كثيرة. وتعلم الصبر والتعامل الصحيح مع الأمور، وتخلص من القلق الزائد والتوتر في حياتك اليومية وإن كل ما يقال عن هذا العالم غير صحيح عليك عدم التسليم بشيء لم تجربه مسبقاً.

## التخاطر مع الأرواح والذاتية الروحية

إن كلمة بسيكولوجيا مشتقة من الكلمة اليونانية التي تعني علم الأرواح أو النفوس، فهي تتعلق بتلك الأشياء الواقعة وراء الحقيقة الفيزيولوجية والجسدية للإنسان أو للكائن الحي بشكل عام، ويشعر بها كل إنسان يحس بالقوى الداخلية والخارجية التي تقع وراء العالم.

بهذا نصل إلى تعريف العراف المهادف بأنه إنسان يستخدم حساسيته وسرعة تأثره بهذه القوى في عملية شفاء وعلاج العلل والأمراض الفيزيولوجية.

وعرف العرافون نظريتين على مر التاريخ، الأولى هي نظرية الذاتية الروحية والثانية هي نظرية التخاطر مع الأرواح.

النظرية الأولى تصرح بأن كل القوى الروحية والنفسية موضوعة ومجمعة في الروح بشكل مستقل عن غيرها. وذلك بالرغم من أن هذه القوى غير متطورة عند كثير من الأشخاص وتقريباً لا يستعملونها .

النظرية الثانية تعترف بوجود الروح بشكل مستقل عن الجسد، وهي على شكل هالة وليس لها جسم أو بدن.

في الحقيقة لا فرق بالنسبة لنا أي النظريتين هي التي تجذبنا إليها أكثر، وإذا كان معتقدك في أن الإمكانات النفسية هي ملك لك فعندئذ يترتب عليك السماح لهذه الإمكانات بالعمل

في نطاق الوعي لديك، وإجبارها بالتالي على العمل بما تقتضيه متطلباتك، وإذا كان معتقدك في

أن الأرواح تعمل من خلالها، وإن الملائكة هي التي تحرك على اتباع خطى معينة، إذن ينبغي عليك أن تطلب مساعدة هذه الكائنات غير المرئية.

وفي كل الأحوال سوف تتصرف بما تقتضيه حاجياتك الشخصية ومصصلحة الـ«أنا» وهذا ندركه نحن كعلماء نفس جيداً.

وبشكل شخصي تثير نظرية الذاتية الروحية اهتمامنا بشكل أكبر، من الجائز لأنها أقرب منا كأشخاص من نظرية التخاطر مع الأرواح، وبالتالي من السهل رؤية الطريق التي ينتهي بكل واحد منا إلى مملكة إمكانياته ومخاوفه، وفي كل الأحوال تبقى عمليات التعرف على الإمكانيات النفسية هي ذاتها، في هذا الكتاب ومن وقت لآخر سوف يتجلى لك كيف مزجنا بين هاتين النظريتين، وأود الإشارة هنا إلى اكتشافنا وإبداعنا الخاص الذي يتجلى بإظهار العالم النفسي الغامض والتكلم عنه بوضوح.

إن أحد المبادئ التأسيسية لهذا الكتاب تتلخص بأن كل شيء في الحياة، في العالم، في الفضاء يتكور بدقة متناهية كما مقدر له سابقاً، فهل ندرك نحن ذلك في أية حالة نتعرض لها، بالتالي لا ينبغي علينا الاستلقاء على السرير وانتظار حدوث الشيء الذي يجب أن يحدث وهذا يعني أن نعيش بعيداً عن أحاسيسنا، أو أننا نملك الخيار المطلق في طريقة عيشنا أو طريقة التعايش مع «الأنا» في حياتنا الخاصة، وكذلك في حياة الآخرين المحيطين بنا. لكن هذا يعني ببساطة أننا نستطيع الاختيار الحر وأن نعيش حياتنا بالشكل الذي يرضينا ويجلب لنا متعة أكثر وفائدة أكبر.

## الوصول إلى الاتحاد

مهما كان مذهبك دينياً أم فلسفياً فلا بد وأنك سبق وسمعت عن النظرية القائلة بأننا كلنا واحد أي أننا نحن البشر نشكل وحدة، وفي الحقيقة أنه قد توجد حالة معيشية ما أو مستوى معين ما يحول هذه النظرية إلى حقيقة مطلقة، وإنك تتأثر بهذه الحقيقة كلما تفاعلت أكثر مع الآخرين وخاصة إذا كان الحديث يدور عن روابط مشتركة مثل الصداقة والحب فتشعر بماهية تواصل واتحاد الأرواح مع بعضها، وعندما تعمل كذلك في نطاق جماعة ما من أجل تحقيق هدف ما فإنك بدون شك سوف تشعر بتلك المشاعر ذاتها التي يشعر بها كل فرد من أفراد

الجماعة، وهذا ما نسميه تولد الشعور الجماعي المشترك وتبدو جليلة مظاهر التعاون وتبادل الأحاسيس وحتى النظرات.

حالة الاتحاد هي تلك الحالة التي نتذكر من خلالها القداسة والحكمة، وهي تستمر طالما أننا نتأثر بالأحداث التي تتفاعل مع مشاعرنا، وللأسف فإن كثيرين يقاومون هذه الحالة ويحاولون استبعادها من حياتهم والسبب أحياناً هو الخوف أو الأنانية فمنهم من يظن أن هذه الحالة تجعلهم يفقدون التواصل مع كيانهم الخاص.

ولكن في الواقع وتحديداً في حالة الاتحاد المتصوف فإننا نشعر ونتأثر لدرجة نعرف فيها من نكون في الحقيقة تماماً كما نحن موجودون، ومن خلال هذا الشعور بالاتحاد فقط نحقق أعلى مستوى بالوجود، وهذا يدفعك لأن تصبح عصامياً لأنه لا توجد وسيلة لمعيشة حالة الاتحاد مع الآخرين، لذلك وحالما تشعر بالاتحاد في نفسك تصبح عصامياً أكثر من أي وقت مضى، وكذلك فإنك عندما تقع في حب شخص ما تصبح أكثر قوة وبالتالي تزداد مقدرتك على أن تصبح عصامياً، وبالمثل فإنك عندما تحب مجموعة من الناس تشعر كذلك باتحادك معها.

من خلال دراسة هذا الكتاب ستواجه بعض التمارين المبسطة، والتي من شأنها أن تقودك إلى تطوير هذه المشاعر، هذه التمارين وضعت بشكل يساعدك كل مرة تقوم بها على التقدم إلى الأمام.

ولا ننصحك بالانتقال من تمرين إلى آخر ما لم تشعر بأنك في كامل الجاهزية لفعل ذلك ويمكنك تحقيق الفائدة القصوى إذا قمت بقراءة ما يجب معرفته أكثر من مرة، وإياك واستبعاد تمرين ما أو جزء من تمرين فقط لأنك لم تستطع فهمه أو إدراكه حتى ولو اعتقدت أنك على الطريق الخاطئ فلا تستعجل الأمور وأعط نفسك فرصة فقد تكون مخطئاً.

إن أهم مراحل عملية العلاج النفسي تعتبر وضع مركزك النفسي وإمكانية حب النفس وحب الآخرين من هذا المركز بالذات من دون أخذ الرغبات والمتطلبات الشخصية بعين الاعتبار، لذلك بإمكانك اعتبار كل الاتصالات والروابط النفسية كتلة واحدة.

عندما يتحول كل شيء إلى واحد، ستشعر بالتححرر من ضرورة مناقشة ومحكمة الجزئيات الدقيقة والصغيرة، وهذه الحالة بالذات تسمى بحالة اللاخبر واللاشر بأن واحد، في هذه الحالة لا يوجد شيء صحيح تماماً كما أنه لا يوجد شيء خطأ.

لا يوجد الأسوأ عندها تبدأ بالتحول إلى عراف أو وسيط روحي مطلق وخاصة عندما تتحول إلى مراقبة حالة الاتحاد هذه.

من خلال استقبالك للمعلومات النفسية ستممكن وبقليل من الحنكة والقوة بالإضافة إلى

ما بذلته حتى الآن أن تحصل على مواهب وإمكانيات العلاج النفسي ومهاراته، وبذلك فعندما تريد معالجة أحد أصدقائك سيتوجب عليك إقامة حالة الاتحاد (حالة التواصل) معه أو معها ومن ثم سلّ نفسك عن الحالة الفيزيولوجية عند صديقك أو صديقتك، ذلك الصديق الذي تحول إلى جزء منك بفضل تواصلك معه، وهذا سيجعل إمكانية الحصول على جواب سهلة جداً وهو ما يعتبر الخطوة الأولى في العلاج بكل تأكيد.

مما سبق نلاحظ أنه يوجد مرحلة هامة بالعلاج كامة بين الاتحاد مع الآخرين وهدف المعالجة والعراف الناجح يجب أن يتمكن دائماً وبسهولة قراءة كل المعلومات بطريقة القراءة النفسية متعددة الأشكال فهي تسبق مرحلة العلاج وتؤسس أصولاً عليها.

## الهالة والألوان

إن الهالة لا توجد فقط في الخيال، لأنها توجد فعلاً في الصور المتقطعة بأجهزة تصوير فلكية، في الوقت الذي يكون العراف أو الوسيط الروحي بحالة تركيز دقيقة يبدأ بقراءة الهالة لتحديد الحالة الصحية، وكذلك الحالة الحسية وحالة المشاعر جملة وتفصيلاً في المريض، ويستطيع العراف تحديد حالة الهالة من اللون، والهالة تظهر في بعض الأحيان على شكل أمواج، لا يخلو الأمر من وجود بعض العرافين الذين يستطيعون رؤية الهالة، لكن العدد الأكبر منهم قادر على التنبؤ بها فقط ولديه قوة حسية قوة تمكنه من معرفة هذه الهالة وكيف تبدو.

وإن البعض الآخر يستطيع تحسس الطاقة عن طريق الحرارة دون لمس جسم المريض وبالتالي تحديد الهالة دون أن تبدو لهم مرئية.

ذلك على الرغم من أن تقنية إنشاء الأشكال والنماذج المرئية والتي سنستعرضها في هذا الكتاب تعتبر وسيلة فعالة بشكل فائق. ويبقى كل ما سبق عبارة عن وسائل. وفي العالم النفسي أيها الأعماء لا توجد وسيلة يمكن اعتبارها مطلقة أو غير نسبية وبالعكس فإن كل وسيلة هي بحد ذاتها منبع مساعد لك، يمكنك اعتماده أو إهماله وذلك يتعلق بالحالات التي تتعامل معها.

تقسم الهالة تقليدياً إلى سبعة طبقات مختلفة ومستقلة، ولكن بالنسبة لعملائنا فإننا نكتفي بمفهوم الهالة الواحدة، حيث إننا ندرك أن المعلومات التي يمكننا قراءتها في هذه الهالة الواحدة تكفي للوصول إلى الأهداف المرجوة.

إن الهالة الصحية والسليمة تغطي كامل الجسم وتلفه من قبة الرأس إلى أسفل القدمين وهي تقع على مسافة قدم واحدة من الجسم، وبالتالي فإنه من الوارد جداً وجود أشخاص لا يملكون هالة كاملة، على سبيل المثال النموذج الخامل أو الذي يجلس كثيراً وتكون حركته بالتالي قليلة ولا يمارس التربية البدنية فإنه يملك هالة نحيفة جداً ونادرة الوجود أسفل الركبتين، هذا يقودنا إلى استنتاج أن الهالة تكون ضعيفة جداً فوق المناطق المريضة أو التي تعرضت لإصابة ما، ولا تنسَ ما أسلفنا ذكره أن هذه الهالة ليست مرئية للجميع بالرغم من أن البعض يراها على شكل أمواج أو على شكل خط أبيض.

ولكن رغبة منا بإيجاد إمكانية قراءة هذه الهالة يعمد واحدنا كعراف إلى تشغيل شاشة عرض خاصة به في مخيلته ومن صنع خياله، ويستطيع من خلالها استقبال وإرسال المعلومات منها وإليها بوسائله الخاصة وهذا يسهل عليهم بالتأكيد رؤية الهالة ورؤية تخرج وتنوع ألوانها الخاصة واعتماداً على هذه المعطيات يمكنك تحديد حالة المريض.

من الجائز أيضاً إعطاء أوصاف عامة للمعاني الخاصة الدالة على ألوان متنوعة بأشكالها المنفردة أو المندمجة، واستناداً على ذلك تتمكن من رؤية هذه الألوان أحياناً بطريقة التلقني الشخصي المضاعف، وغالباً ما يحدث أن يختلف عرافان بوصف هالة للشخص نفسه وهما ينظران إليها بوقت واحد، أما الآن وبعد هذه المقدمة الشاملة عن الهالة فإنه وبكل تأكيد تولد لديك الفضول من أجل التسلية، أما الاحتراف فإنني أخبرك بأنه يتوجب عليك في البداية معرفة معاني الألوان الخاصة بهذه الهالة أو تلك، ولا ننس هنا ضرورة التعامل بحساسية تامة مع الأطياف وتحديد الألوان وأطيافها، والتركيز على ذلك جيداً لمعرفة الحالة بشكل دقيق، ومن الجدير بالذكر أن الهالات موجودة دائماً إلى دائرة تغير مستمر، وبالتالي فإن شكل الهالة يتبدل دائماً تبعاً للحالة النفسية والفيزيولوجية، وتتغير ألوانها كذلك مع تبدل المعاني والأحاسيس في الباطن، وتشكل مصاعب عندما تتداخل الأطياف فتتعدر بالتالي معرفة بداية طيف اللون الأول ونهايته وهذا من شأنه أن يزيد الحالة تعقيداً، لذلك لابد من قراءة كل لون وذلك في كل مرة يظهر فيها لون جديد، وتقول لنا الخبرة العملية هنا إن هذه القراءة تصبح أسهل وأكثر متعة مع مرور الزمن مما يزيد قارئ الهالة قوة في الحدس.

وفيما يلي سوف نستعرض عليك الألوان الموجودة في الهالة ودلالاتها:

اللون الأسود: الأسود لون الموت والدمار ويمكن قراءته كدلالة على الكآبة والانقباض النفسي، وخاصة عندما يظهر كغيمة معتمة تلف وتغطي رأس المريض، لكن حالة الموت توحى

إلى إمكانية وجود الإنشاء والإبداع «إن أكثر أوقات الظلام هي التي تسبق انبثاق الفجر» لذلك يمكن اعتبار الأسود لوناً إيجابياً فوق العادة.

اللون الرمادي: الرمادي رمز الملك وعدم الارتياح وغالباً ما يلسون مشاعر الرعب أو الغضب.

اللون البني: يعبر هذا اللون عادة عن الأرض ويدل على الارتباط الوثيق مع البنيان الفيزيولوجي وبالتالي مع التربية البدنية، فإذا ما غطى هذا اللون الركبتين أو الأقدام فهذا دلالة واضحة على أن هذا الإنسان يمارس الرياضة بشكل دائم، وعندما يظهر اللون بشكل باهت هذا يدل على قلة الطاقة وضعف المكان الذي يغطيه مثل هذا اللون.

اللون الأخضر: الأخضر لون النمو، وجوده في الهالة يدل على أن الشخص في حالة اختيار لعلاقته بالحياة سواء كان اعتقاداً وإيماناً أم سلوكاً شخصياً، إنه لون إيجابي، ويظهر عند الأشخاص الذين يتعرضون لتقلبات جذرية ويخرجون منها بخلاصة أن حياتهم نسجت بشكل سيئ، ولكن الأخضر الفاتح يدل على حدوث تطور نفسي.

اللون الأزرق: الأزرق لون الإنشاء والخيال، والتعبير عن الذات، إنه قرين البحر والسماء وهو يعبر عن الطبيعة النسائية في الرجولة الطبيعية، الأزرق القاتم يدل عند الأشخاص على الاكتئاب والاحتقان النفسي وهو يتطور عند الأشخاص الذين يتبنون آراء غيرهم، والذين تؤثر عليهم أفكار الآخرين وانتقاداتهم، ويدافعون بالتالي عن آراء الغير في أنفسهم أكثر من آرائهم الشخصية.

اللون الأصفر: الأصفر لون العقل والإدراك الذهني وهو شعار الوعي الإنساني، وهو يعبر كذلك عن عملية التغيير التي تجعل الشخص ينتقل من حالة اللاوعي إلى حالة الوعي.

وهو يقترح التغيير والحركة في كل الأشكال وخاصة تلك التي تقود إلى تنظيف العقل ونموه، وأكثر الأحيان يبدو اللون الأصفر على شكل دائرة أو إكليل فوق الرأس.

اللون البرتقالي: اللون العلاجي الأصلي إنه لون الشمس ويرمز إلى الطبيعة الرجولية أو إلى الجانب الرجولي في الطبيعة النسائية الطبيعية، وظهوره في الهالة يؤكد وجود قدرة علاجية ذاتية عند هذا الشخص، أو أن الشخص عينه يقع في مرحلة النمو الفيزيولوجي أو التكامل الحسي والنفسي.



اللون الزهري أو الوردي: إنه لون الوجدان والبديهة والمعرفة الفعالة والقوية عن الأرض ويسمونه أحياناً لون كوكب الوجدان أو الحدس.

اللون الأحمر: الأحمر لون الحماس للعيش أياً كان نوعه مثل صور الرعب أو الحب، الأحمر القاتم يشير إلى ضغوطات انفعالية مستقبلية، في المقابل فإن اللون الأحمر النقي يعبر عن الجهد والمثابرة والولع بالحياة.

اللون الأرجواني: الأرجواني هو لون الروحانية والإخلاص وأكثر الأشخاص الحائزين على هذا اللون في هالاتهم هم الأطباء والمرضون وكل شخص يعمل في مجال مساعدة الغير وتخفيف الآلام عنهم.

اللون الذهبي: إنه لون النقاء الوجداني ورمز الضمير الحي والرجولة التي تملأ النفس وهو لون الوعي الذاتي، وإكليل اللون الذهبي غالباً ما يمكن رؤيته فوق رؤوس المتصوفين وفوق أولئك الذين يعيشون حالة النعيم والسعادة والرضا، الذهبي لون الرجولة وهو كذلك يعبر عن الشمس فله دلالة الشفاء والتطهير.

اللون الفضي: الفضي اللون الأنثوي-لون القمر وهو يماثل في دلالاته اللون الذهبي بالرغم من أنه أقل وجوداً، وإذا كانت الحصاة الأوفر من الهالة هي اللون الفضي فهذه دلالة على الجرأة والقدرة على تحريك الأشياء بواسطة الأفكار فقط.

الفضي هو لون الرحلات الفلكية، ويعتقد أن الشبكة الفضية تقوم بوصل الجسم الفلكي مع الآخر الفيزيولوجي في حالة توحدهما.

الأبيض: يعبر اللون الأبيض النقي عن السمو الروحي وعن النقاء والنزاهة والقداسة، وهناك حالات لوجود هذا اللون في هالات القائمين على علاج البشر.

إن الهالة تقرأ تماماً وكأنها خارطة تكون عناصرها هي الألوان، فعلى سبيل المثال يمكن رؤية اللون الأحمر حول القلب، ويمكن قراءته بأنه يدل على حدة أو غضب في الأعماق، وهذه الحدة ناتجة عن إصابة نفسية من النوع الانفعالي، بالتالي فيما لو وجد البرتقالي على محيط الأحمر، فهذا يعني أن هذا الشخص يقوم بمعالجة نفسه من تلك الإصابة، أما إذا ظهر اللون الأخضر (لون النمو فإنه فيما لو كان متصلاً مع اللون الأصفر -لون الإدراك- فإن لذلك الدلالة القائلة بأن هذا الشخص الذي يتم علاجه قد بدأ بمرحلة بدء الحياة بأسلوب جديد ونشط وفعال وقد تخلص من كل أشكال الهزيمة واليأس، إن الألوان في الهالة تظهر أحياناً على

شكل شرائح تماماً بشكل طبقات متراسة فوق بعضها البعض ومن الممكن رؤيتها بشكل فوضوي، كأن تكون الألوان ممزوجة ببعضها على شكل كتلة غير مرئية، وفي كل الأحوال وكيفما تواجدت هذه الألوان فإنها من المستحيل أن توجد بأشكال ثابتة، وبالتالي فهي تعكس الحالة الراهنة أو النوبة - إذا جاز التعبير - التي يمر بها الشخص، وهذا كله لأنها تنعكس من الهيجانات النفسية والحركات الشعورية واللاشعورية وتربطها مع المد والجزر النفسي الواعي واللاواعي، ومن هنا كان من الصعب جداً قراءة الهالة بشكل واضح وصريح، بالرغم من ذلك فإن الألوان النقية تتبادل فيما بينها بشكل يكون أكثر بظناً وربما يكون على مدار أسبوع أو شهر أو حتى عام.

الظلال والخيالات أيضاً معنية بالقراءة وهي تدل أكثر ما تدل على الطاقة الآتية من شخص آخر، على سبيل المثال الأمواج الصادرة عن الجسم يمكن أن تدل على القوة والسلطة ونشعر بهذه الأمواج إذا ما وقفنا بالقرب من هذا الشخص، ولكن ذلك في الحقيقة لا يكون بهذه العظمة إذ إن صاحب هذه الأمواج نفسه قد يتعذب إذا لم تتوافق هذه الأمواج مع البنية الفيزيولوجية فيصبح هناك تناقض شديد بين القدرة في الحلم والقدرة في الواقع.

## الكمونات

يقوم العراف أو الوسيط الروحي بقراءة الهالة من خلال علاقتها مع الكمونات، هذه الكمونات التي هي عبارة عن نقاط الطاقة، المتوزعة بانتظام في أنحاء الجسم الفلكي، وبشكل عام فإن تطور الكمون يدل على حدوث التطور النفسي، إن كلمة «تشاركرا» في اللغة السانسكريتية تعني الدولاب، وفي الهندية تعني القرص وكلها تدل على الكمونات، ومن الجدير بالذكر أن الكمون يبدو مثل القرص عند الأشخاص غير المتطورين نفسياً، أما عند الأصحاء فهو كباقة ورد متفتحة ويانعة.

هناك طرق لقراءة الكمونات، والعلماء الأمريكيان يتخيلون أن هناك اتصالاً مشتركاً بين الكمونات وبين الغدد الصماء، وفي عدد من الأنظمة الفلسفية بما في ذلك الأنظمة التي بني عليها هذا الكتاب. يمكن اعتبار الكمونات بأنها دلالات عامة على حالة المريض المعيشية والتي تضم بدورها الحالة الصحية وحالة الجاهزية التي يتمتع بها من أجل قيامه بواجباته وتنفيذ أهدافه التي وضعها نصب عينيه في هذه الحياة.

على الرغم من أننا نبحث موضوع الكمونات بعلاقتها المباشرة مع أجزاء الجسم الفيزيولوجي، إلا أن هذه الكمونات لا توجد فيه بشكل محدد، فهي تظهر في الجسم الفلكي، ونظراً لسهولة القراءة فإننا نبحث عن توضعاتها بالجسم الفيزيولوجي، وهذا وارد جداً باعتبار أن الطاقة المتجهة من هذا الكمون الموجود في الجسم الفلكي سوف يؤثر تأثيراً مباشراً على الجسم الفيزيولوجي.

ولتحقيق هدفنا في الدراسة المطلوبة فإننا نقسم الكمونات إلى سبعة كمونات أساسية وأربعة ثانوية، وإذا ما اتصلت الكمونات السبعة الرئيسية بقناة الطاقة التي تتوضع وراء العمود الفقري وتوازيه، فعندئذ تجدد الكمونات مفتوحة أو مغلقة وذلك من أجل الظهور أو الاختفاء، وسوف نشرح بشكل واف عن تنقل الكمونات وحركيتها في الفصل الثامن «العلاج الذاتي»، وفي بعض الأحيان يكون الكمون بوضعية متردية أو لحقت به إصابة ما، أما العراف فيستطيع قراءة ذلك وملاحظته بسهولة، وفي بعض الأحيان فإنه يلاحظ وجود انقطاع بين الكمونات وقناة الطاقة، وتدل الدراسات أن سبب هذا الانقطاع راجع إلى إصابة نفسية ما أسفرت عن توتر وضغط نفسي زائد عاشهما المريض.

يمكنني في هذا المجال سوق المثال التالي:

إن أي خاطر قد يخطر للشخص عن مرض ما أصابه في الماضي أو تخوفه من أن يصيبه في المستقبل يولد لديه انسجام وتوافق بنيوي فيزيولوجي لهذا المرض الذي قد تشكل للتو في مخيلته على شكل لوحة مرئية، أو كما نسميه نموذجاً مرئياً فإن ذلك يؤثر سلباً على الكمون يجعل الطاقة تختفي منه وبالتالي يتوقف عن العمل الإيجابي.

إن المعالج لابد آخذ ذلك بعين الاعتبار وبالتالي إيجاد طريقة العلاج لهذه الحالة وتنظيف الكمون من التشوهات الحاصلة فيه. وستكلم عن كيفية المعالجة هذه في الفصل الخامس.

والآن دعونا نستعرض هذه الكمونات واحداً تلو الآخر لتتوضح الصورة لديكم أكثر:

**الكمون الأول أو الجذري:** يوجد هذا الكمون في قاعدة العمود الفقري عند الرجال، وبين المبيضين عند النساء، وهو الكمون الوحيد الذي يرتبط توضع بالجنس، لذا يسمونه أحياناً كمون الحياة أو أنهم يسمونه كذلك لأنه متصل مباشرة بالآلية التي تواظب على عملها من أجل البقاء والاستمرار في الحياة. على سبيل المثال عند التعرض لخطر ما أو عند الوقوع بحالة

شديدة من اليأس فإن هذا الكمون يقوم المراكز الحسية والنفسية ويرسل ذبذبات ومعلومات تأمر الجسم بالبقاء على قيد الحياة والاستمرار فهو إذن يدعم أسس الحياة.

**الكمون الثاني:** يتمركز الكمون الثاني تماماً تحت السرة، ويعد مركزاً للطاقة من حيث استقبال انفعالات وتأثرات الآخرين، لذلك يطلق عليه اسم مركز الحس الواضح. ويوجد عند الكثيرين بشكله النشط، ولكن لا أحد منهم يستعمل هذا العطاء النفسي الكبير، من فوائد هذا المركز أنه يجعل الإنسان أكثر حساسية بالشعور تجاه الخطر القادم، لكن انفتاح هذا المركز بشكل كبير قد يؤدي إلى إصابته، وللتوضيح إليك هذا المثل الشائع «أنت على موعد مع صديقك في أحد المقاهي وستجلسان هناك لشرب القهوة والثرثرة. وعندما تذهب إلى اللقاء المنتظر تفاجأ بأن صديقك يعاني من بعض المشاكل التي جعلته تحت وطأة ضغط نفسي وحالة تشاؤم، مباشرة ودون تفكير منك ستبدأ بالتخفيف عنه وتشجيعه عن طريق إشارتك للنواحي الإيجابية، ومن شأن ذلك طبعاً أن يرفع من معنويات صديقك ويحسن مزاجه، أما أنت فما الذي أصابك يا ترى؟ لماذا تشعر بهذا الانقباض المفاجئ؟ ما مصدر إحساسك الآن بالتعاسة؟ أنت الذي كنت منذ لحظات قليلة مضت تسدي النصائح، فما الذي حدث؟

ما حدث يا عزيزي هو أنك قمت بعملية تبادل حسي واسع النطاق من خلال الكمون الثاني، وانتقل بالنتيجة إحساس صديقك إليك دون أن تشعر.

لذلك نحن لا ننصح بتطوير حساسية هذا المركز في المعاملة حيث أنه توجد أكثر من طريقة لتكون عرافاً.

ويعتبر الكمون الثاني كذلك مركزاً جنسياً هاماً يساعد على التفاعل الجنسي، وفي اليوغا هناك ممارسات للتحكم به وجعله تحت إشراف الوعي المباشر.

**الكمون الثالث:** يتمركز الكمون الثالث في الظفيرة الشمسية (راجع المخطط التوضيحي في بداية الكتاب) ويعتبر نقطة توزيع الطاقة النفسية في الجسم، ويمكن تشبيهه بالمضخة التي تضخ الطاقة كما يضخ القلب الدم، يعمل الكمون الثالث على إزاحة التأثير المرغوب به بإحداث خلل بالتوازن المبني على عدم التجانس الموجود في الجسم، يرافقه الشعور بالخوف خصوصاً إذا كان هذا الشعور بالتقييد والانكماش في هذه المنطقة تماماً.

**الكمون الرابع:** يوجد الكمون الرابع في القلب وهو كمون الحب والعاطفة والحنان والشفقة، إن هذا الكمون هو الوحيد من نوعه الذي يؤثر على عاطفة الحب تجاه الذات وتجاه

الآخرين، معظم طرق العلاج الشرقية تركز بشكل واضح على انفتاح هذا الكمون بشكل كبير.

**الكمون الخامس:** يتوضع الكمون الخامس في البلعوم وبالتحديد في الحنجرة وهو كمون الاتصال، يتقلص هذا الكمون ويصاب بالضعف عند كبت الرغبة بالكلام مما يؤدي إلى ظهور ألم قد يكون التهاباً أو تشنجاً ، وإذا كان الشخص من النوع الحساس فإنه يشعر بمشاعر محددة في هذا الكمون عندما يجبره أحد ما على الكلام، الكمون المغلق أو شبه المغلق يعتبر حالة مرضية يستطيع العراف رؤيتها أو قراءتها. تتصل الحبال كذلك بهذا الكمون ومثلها تفعل المجاري السمعية النفسية التي تعطي إمكانية سماع الحديث العقلي أو النفسي، بالتالي فهو المركز الذي يتم عن طريقه سماع الصوت الداخلي القادم من ذلك الجزء الذي يجسد الحقيقة المطلقة الـ«أنا»، والذي يعطي النصائح الصحيحة والنافعة دائماً، وبشكل عام فإنه وعن طريق هذا الكمون تقوم الروح التي تعرف ما هو مفيد بمخاطبة الشخص عن طريق عقله.

**الكمون السادس:** يتوضع الكمون السادس في منتصف ومركز الجبهة ويعتبر العين الثالثة، فهذا الكمون بالتحديد من يقوم بصناعة النماذج والصور المرئية التي من شأنها أن تساعد على رؤية الهالة وبالتالي إمكانية قراءتها، إن هذا المركز هام جداً في التخيل والتجسيد ومن علامات خلل هذا الكمون هو الصداع.

عن طريق هذا المركز يمكن الإحساس بأن الآخرين يفكرون بك أو أنه يفكر بك شخصياً، فهو بالتالي يعمل كوسيط بين عقلك والعالم من حولك وتشعر بذلك وكأنه ثقل ما موجود بين الحاجبين.

يقول المتصوفون في هذا المجال: إن الوصول إلى مرحلة انفتاح هذا المركز تعتبر حدثاً عظيماً، ولكن نحن نؤمن أنه لكي تصبح عرافاً جيداً فإنه ليس من الضروري تماماً تطوير هذا المركز إلى تلك المرحلة المعقدة.

**الكمون السابع:** يتوضع الكمون السابع في ذروة الرأس، إنه كمون المعرفة والبدية النقية، فعندما يكون العراف في حالة الاتصال فإنه يبت من خلال هذا الكمون طاقة فضائية في الجسم ويوجهها إلى مختلف مراكزه الأخرى، الطاقة الفضائية هي بدون شك طاقة الفضاء المتصلة بشكل حتمي مع طاقة الأرض وتستعمل بدقة كل واحدة من هاتين الطاقتين، أما توحيدهما فلا يؤدي فقط إلى وضع المعالج في مستوى ثابت من العلاج، بل ويجعله قادراً على

توجيه الطاقة إلى قناة واضحة في وقت العلاج والقراءة، أما تقنية استقبال هذه الطاقة واستعمالها فسوف نعرض لها في الفصل الثالث.

عندما يكون هذا الكمون منفتحاً فإن الشخص يحمل كنزاً كبيراً أهده إياه الفلك وهو البديهية المطلقة، والتي ترقى إلى مستوى الرؤية الواضحة، وبالتحديد فإن تركيز العلاج على هذا المركز يؤدي إلى حالة جيدة من الهدوء والسكينة وكذلك الوعي الفضائي، وفي هذه الحالة المثالية لا توجد ضرورة لأية تقوية في مجال الانضباط النفسي، وبالتالي لا داعي للغوص في النفس والتعمق في جزئياتها.

ففي هذه الحالة يمكن الحصول على أية معلومات بدون صعوبة.

إن الكمون السابع هو أحد أهم وسائل العراف لقراءة الحالة النفسية، إن حالة الاتصال حالة صعبة جداً ودقيقة ومركزة حيث يستطيع العراف مخاطبة نفس المريض، وقد تكون هذه الحالة خطيرة على العراف نفسه وخاصة عندما يكون قليل الخبرة ولا يمارس التدريب المتواصل.

بالإضافة إلى الكمونات السبعة السابقة توجد أربعة كمونات ثانوية وتوجد في الكفين والكعبين. إن كمونات الأقدام تساعد على توثيق الاتصال بين الإنسان والأرض، وتعطيه شعور التوازن الهام بين الطاقة الأرضية والأخرى الفضائية القادمة من الكمون السابع، إن ضمور الكمون الخاص بالقدم يستدل عليه بدلائل أهمها برودة القدمين وهذا الضمور من شأنه أن يقلل الطاقة الأرضية القادمة إلى الجسم، وهذا يعطي مشاعر عدم الثقة والتردد. عدد لا بأس به من العرافين يحاول الإقلال من الالتصاق بين القدمين والأرض مما يؤدي إلى الابتعاد عن المادة قدر الإمكان.

ونصح العرافين المبتدئين بالمشي يوماً ما يعادل المليون لتركيك الانتباه النفسي على كمونات الأقدام لتفعيل إمكانية السيطرة عليها.

إن كموني اليدين يعتبران مركزا استقبال للطاقة المنشأة وهما متمركزان في النقطة المركزية بين الإبهام والسبابة ويبدأ هذان المركزان بالعمل عندما نقوم بفعل أي شيء بواسطة اليدين.

هذا وقد يستعمل العرافون والمعالجون الكفين من أجل الإرسال والاستقبال في آن معاً وذلك بما يخص الطاقة والمعلومات، وهناك أيضاً أساليب عدة تستخدم في القراءة، إلا أن الهالة أو الكمون هما دائماً العنصران الهامان في القراءة.

## الاتصال المتبادل (معالج-مريض)

هل يمكنك أن تتخيل الاتصال المتبادل هذا؟ إن الاتصال بين المعالج القارئ والمريض المقروء. إنما هو اتصال فريد من نوعه ومتميز أيضاً إذا جئت إليك معالجاً فأرجو أن تكون صادقاً معي، وأن تضع نصب عينيك الشفاء والابتعاد عن الالتفاف حول الأمور كالأفعية السامة، فالإتصال بيني وبينك يعني أن يسلم كل منا نفسه بكل أسرارها للآخر مما يسمح بتوجيه الطاقة بالشكل الصحيح لئتم العلاج، فأنا أضع نفسي بين يديك وإياك والمراوغة أو الخيانة، فهذا من شأنه أن يؤدي إلى نتائج سيئة، وأتمنى أن يكون كل شيء تقوم به مصدره الضمير الحي والإنسانية، وإذا ما شعرت أن المعالج يقوم بأعمال غير معتادة فلا تسميها بغير اللاتقة وإلا فلا داعي للاستمرار، وبالتالي عليك أن تجد لنفسك من يعالجك. إن العلاج النفسي ليس صعباً على الإطلاق، ولكنه يعتمد على صدق المريض بالعلاقة مع نفسه فقط ليس إلا، لأنه لا يستطيع أن يخفي عن المعالج شيئاً فموهبة المعالج وتقنيته كفيلة بكشف كل الحقائق.

## الـ Carma والإتيكيت

بكل تأكيد لم نسمع سابقاً أي شيء عن هذا المصطلح . carma لا بأس في ذلك فسأحاول فيما يلي إعطاء معنى واضحاً لهذا المصطلح. الـ carma تعني الإدراك والذكرى بأن معاً، ولكن بالشكل اللاواعي أو اللاشعوري، والمرتبطة مع الاتصالات المشتركة غير المكتملة، ومع الرغبات المفقودة وغيرها من المدارات التي لم تكتمل، في اللغة السنسكريتية تعني كلمة carma الفعل والتأثير، وكمصطلح هندوسي أو بوذي فإن الـ carma تعني مجموعة الأفعال الإنسانية في واحدة من الحالات المحظوظة في الوجود وباعتبار أنها تحدد المصير في الحياة القادمة.

التصرف على أساس الذكريات العميقة والمشاعر المرافقة لها، والتي تعتبر رصيد تجمع في الذاكرة البشرية من الحياة الماضية، وبمعنى أوضح التصرف بما يوافق الـ carma الخاصة به.

كما وأن التصرف على أساس المخزون من ذكريات ومشاعر الطفولة أو أية فترة أخرى في هذه الحياة التي تعيشها دون تدخل الوعي والعقل بشكل مباشر هو أيضاً التصرف بما يوافق الـ carma.

إن حالة الوجود بشكل محظوظ لا تعني فقط أنك ستكون ناجحاً في الحياة وبممكنك تجسيد أفكارك دائماً، بل يمكن أن تعني أيضاً تلك اللحظات الحقيقية المليئة بالحظ، وهذه اللحظة المتوفرة الآن والمليئة بالحظ لن تبقى إلى الأبد ولن تتكرر بعد ذلك. وتصبح بعدئذ ماضياً ذهب دون رجعة، إن الوقت كمصطلح يعني نظاماً للقياس، وهذا النظام أوجده الناس لكي يتمكنوا من إدراك مراحل الحياة الفيزيولوجية، وفي عمل المعالج العالي الجودة تصل لمرحلة تشعر بها بأن الوقت غير موجود، وبالمقابل توجد لحظات غير متناهية تكون مليئة بالحظ، أما في الواقع الأمر كما قال أحد الفلاسفة الإغريق: «لايمكنك في الحياة أن تنزل إلى نهر واحد مرتين».

إن الوقت أو الزمن مرتبط بشكل مباشر ومتبادل مع الـcarma، فأيا كان مركزك ومهما كان العمل الذي تقوم به قبل هذه اللحظة، فأنت أنت من تكون في هذه اللحظة، وهناك حكمة قديمة لا بل فأنا أعتبرها توصية وهي أن تعيش في كل لحظة وكأنها آخر لحظة وهذا لا يعني مطلقاً أنه علينا بعد انقضاء هذه اللحظة التوجه على مزلة إلى جهنم، ولكن هذه التوصية تعني بأنه يجب عليك التمتع بالجاهزية التامة والدائمة للإجابة عن أي شيء أمام الآخرين وأمام القيادة الروحية وأمام الله عز وجل، إن السلوك الذي تمليه علينا الـcarma هو سلوك يتناقض مع الإتيكيت، وبالنسبة لنا هناك صعوبة بالغة بالانتقال من كل لحظة إلى لحظة أخرى محظوظة ونحن نتمتع بحرية القرار في ذلك وبدون تغيير الفريضة البسيكولوجية.

إن القيام بمجموعة أعمال محددة في لحظة محددة وفي حال محددة للكمن بكل محتوياته فإنه وفي هذه اللحظة يتحدد المصير للحظة المقبلة، ومن هنا فإن معرفتك لهذه الحقيقة يجعلك تتصرف بشكل رائع، وعندما تكون التصرفات بشكل يتقاطع مع الإتيكيت فإن ذلك من شأنه أن يعيق عمل المعالج، لأن الإصرار على الإتيكيت والتقييد بتصرفات محددة يقلق الوعي والإدراك العفوي ويعقد الحياة نفسها، وفي نفس الوقت فإن العلاج يعطي إمكانيات جيدة ومدهشة للسلوك الإتيكيتي.

ففي لحظة معينة ترتب على أحدكم أن يقوم بمساعدة الغير وأحسن نتيجة ذلك براحة وسعادة، فهذا لا يعني الإصرار على هذا السلوك فقط طوال الحياة فعليك التصرف بما يتوافق مع رأي القاضي الداخلي القابع في أعماقك وهو يقوم بنقل رأيه إليك عن طريق الكمونات الخاصة بك كما ذكرنا سابقاً أنت من جهة وروحك من جهة أخرى والقاضي بينكما، فاسمع صوت الجوهر الـ«أنا» ماذا يقول لك.



## ماذا يعني العلاج النفسي

إن هذا التساؤل يقودنا إلى تساؤل آخر وهو من الذي يقوم فعلياً بالعلاج؟ هل يقوم به الإنسان الذي يعالج؟ أم الإنسان الذي يتعالج؟

في الواقع إن العلاج يقوم به كلا الطرفين حيث أنه وأثناء عملية العلاج يقوم المتعالج بوضع نفسه تحت تصرف المعالج، وهذا الأخير يركز اهتمامه على كلا النفسين ويجوهمما إلى كتلة واحدة ويحقق من خلال ذلك النتيجة المرجوة، هذا هو العلاج الذي يتم الانتقال من خلاله من مرحلة معيشية ما إلى مرحلة معيشية أخرى وتسمى هذه العملية بالاستقلاب الروحي أو العلاجي.

وفي المعنى العام يجب أن يتم إخضاع الإدراك الكلي لإرادة كل من جزئي الجسم الواحد المتألف من الجسمين السابقين والذي يعمل كجسم واحد، أما في الفضاء فإن الكل يعترف بالتغيير الذي سيحدث وهذا التغيير في حركة الفضاء يذكرنا بذلك الذي ينتج عن الاستطباب الروحاني، لذلك لا بد من الحفاظ على العقيدة الراسخة والإيمان المطلق بتلك القوى الروحانية التي يمكنها أن ترزع الجبال، إن العلاج هو عملية يقوم من خلالها المعالج بتركيز كل قواه لتتجانس مع القوى الفضائية والفلكية والتي تتحول لاحقاً إلى قناة تنتقل من خلالها الطاقة اللازمة للعلاج، والتي ينقلها المريض الذي كان قد اتحد معه فتنتقل إصابته النفسية إلى الفضاء عبر محطة جسم المعالج.

إن التقنية الموضوعية في هذا الكتاب، تقدم المساعدة لكل المعالجين المبتدئين، يقوموا بتنفيذ حالة الاتحاد مع الشخص الآخر ومع الفضاء والتصرف بشكل يتجانس معهما.

إن الطاقة المتوفرة في وقت العلاج عظيمة لدرجة أنها يمكن أن تؤذي من يستخدمها إذا تعامل معها بشكل غير صحيح، إنها قادرة على تخريب الأنظمة النفسية وتسبب الأذى، وقد استفاد الأشرار من هذا الجانب على مر العصور في إلحاق الأذى بالآخرين عن طريق هذه الطاقة، وهذا ما سمي بالسحر الأسود وكتابنا هذا بريء من مثل هؤلاء ويفندهم تفنيدياً شديداً، إننا نضع بين يديك ما هو في صالح البشرية وبالتالي تخفيف الآلام والمعاناة عن النفس البشرية.

كما وأن الإمكانية في التعامل النفسي تعتمد بشكل مباشر على الشخص الذي يتمتع بها

وعلى رغبته المرجوة من هذه الإمكانية سواء كانت من خلال الاتحاد النفسي مع المريض أو بغير ذلك.

وأخيراً أنت أيها العراف المسؤول عليك أن تتحمل عبء القيام بالعملية بسلام، ولا تجبر المريض على فعل شيء ما، لا بل على العكس قم بمساعدته لكي يقوم بالعمل الذي يريد القيام به ولا يقدر، وإذا لم تكن عند المريض الرغبة في الشفاء فإنك لا تستطيع تقديم أي شيء له، ولدينا معلومات عن معالжин في غاية المهارة لم يفلحوا في معالجة مريضهم للسبب نفسه.

وعند التوصل لحالة التجانس مع المريض ويصبح بالإمكان التخاطب معه على المستوى الروحي، فسوف يتبادر إلى الذهن في الوهلة الأولى أنه لا يريد العلاج وأنه لا يريد عن طريقك بالذات، فمن الواضح أن karma المتعلقة به تملي عليه ذلك، فهي مصيره كما تعلم وإنه يريد أن يسمع رأيك بمرضه ليس إلا.

أنت المعالج وفي يدك زمام الأمور، إياك أن تجبر أحداً على العلاج واعلم دائماً أنك لا توجد في هذا العالم فقط لتقدم شيئاً له وهو لا يوجد كذلك في هذا العالم ليقدّم شيئاً لك».

عليك دائماً وقبل كل شيء استيعاب حالة المريض وجعله يثق بك فأنت حتماً تريد مساعدته وبفضل مواهبك العلاجية تستطيع فعل ذلك ولا داعي لأن تشئت إمكانياتك في أساليب لم تعلم عنها بعد الشيء الكثير، قم بالعلاج ضمن إمكانياتك التي تجيدها، وتذكر أنك تؤدي رسالة سامية وهي تخفيف الآلام عن النفس البشرية، إن لهذا المعنى القداسة التامة يجعلك تمتلك الطاقة الفضائية الهامة ويجب أن تكون صبوراً وتنقل هذا الشعور لمريضك.

### كيف يمكن تنفيذ بعض أشكال العلاج المبسطة

إن الطاقة النفسية هي عبارة عن طاقة هائلة، وهي كذلك وسيلة فعالة فلا داعي للتلاعب بها أو عمل أي شيء مخيف منها وجعلها غامضة ومرعبة، وكما هو معلوم لديكم فإنه يوجد أساليب عديدة للعلاج النفسي منذ العصور الأولى بدءاً من المشاعية، وإن تنوع هذه الأساليب والأنظمة العلاجية يعود إلى اختلاف أساليب العلاج التي اتبعها المعالجون على مر العصور، وكان كل واحد منهم يطبق طريقته الخاصة به والتي يقتنع بها والتي جاءت كخلاصة لما تعلمه، لكن على المعالج المبتدئ أن يجرب ما اكتشفه غيره ويستفيد من تجارب السالفين، وكما هو الأمر في باقي العلوم والفنون فإنه من البساطة التمكن من أسلوب ما يخصك بعد أن تمتلك المفاتيح الرئيسية والأساسية لهذا العلم أو لذلك الفن.

لقد عقدنا العزم أن نعلمك في هذا الفصل على المراحل الرئيسية والضرورية لتنفيذ أساليب التحكم العلاجية البسيطة، العلاج بطريقة المحادثة الشخصية أي أن يكون المريض حاضراً تراه ويراك وكذلك أسلوب علاج الغائب، سوف نتكلم كذلك عن الجراحة النفسية وعن الروح علماً بأننا لا نريد الخوض في تفاصيل هذه الأمور في هذا الفصل.

### الطاقة

من أجل أن يصبح العمل أكثر سهولة، اعمل على إيجاد لغة خاصة بك تستطيع من خلالها أن تعالج كل المشاكل التي سوف تتعرض لها من الآن فصاعداً.

الطاقة هي تلك القوة السحرية اللامرئية والتي تملأ الفضاء، وهي لغة شاملة يمكن لكسبل إنسان أن ينطق بالكلمة الخاصة به والتي لم يستطع أحد إلى الآن أن يشرح معناها بوضوح. في مجالنا وهذا بالطبع ما يهمنا الآن، دعونا عندما نتكلم عن الطاقة أن نميز بين مصطلحين، وهما الطاقة الأرضية والطاقة الفضائية والطاقة العلاجية والاسم هنا يدل على المعنى تماماً. الطاقة الأرضية: هي طاقة الكوكب الأرضي.

الطاقة الفضائية هي طاقة كواكب الفضاء وهكذا دواليك، والمبدأ الهام الذي نعتمده هو أن الطاقة لا تفنى ولا تضيع كما يشاع عنها، فهي موجودة دائماً وتنتقل من شكل إلى آخر على حسب استعمالها، فالطاقة التي يخسرها لاعب كرة القدم عند ركله الكرة تنتقل للكرة فتجعلها تطير والطاقة التي يخسرها نفس اللاعب أثناء ضرب أقدامه على الأرض تنتقل إلى الأرض، ومن الصعب ملاحظة ذلك نتيجة لثقل الأرض وكبر حجمها والطاقة الموجودة في كل شيء تنتقل على حسب الظروف إلى كل شيء فالطاقة الموجودة في الخشب قد تتحول إلى طاقة ضوئية وإلى طاقة حرارية لأن سبب التحول في مظاهر الطاقة كان الحرارة.

## التأريض

التأريض هو عملية غير معقدة لكنها فريدة من نوعها تضمن التواصل مع الطاقة الأرضية وهذه العملية مهمة لدرجة أننا نستخدمها في كافة التمارين، وكذلك فإنها هامة جداً في العلاج بالنسبة للوسيط الروحي «العراف» وهذه العملية هي وسيلة ناجحة لدعم الوجود والكيان مع القالب الفيزيولوجي الموجود فيه.

أما توجيه مستويات الكيان النفسية فيتعلق بالمكان الموجود فيه هذا الشخص أو ذاك.

## كيفية القيام بعملية التأريض

للقيام بعملية التأريض يجب الجلوس على كرسي بحيث يكون الظهر مستقيماً والقدمان بشكل كلي على الأرض، أما الكفان فحبذا لو وضعنا على الفخذين والراحتان للأعلى ثم إغماض العينين وجعل المخ نقياً وصافياً حتى من الخواطر البسيطة.

والآن يأتي دور المرحلة الصعبة في العملية ألا وهي مرحلة التخيل، حيث يتخيل الشخص بأنه وتد يدق في أديم الأرض حتى يصل إلى نواتها فيشعر بأنه ينهل من تلك الطاقة العظيمة، طاقة الأرض الموجودة هناك، والمدهش أنك ستشعر بذلك فعلاً وستشعر كذلك كيف تبدأ أو صالك بتجميع هذه الطاقة وتخزينها كل خلية.

عندما قرر أن يصبح معالجاً ماهراً، وفي الأيام الأولى لممارسته التدرج على العلاج النفسي، كان يبيل يقول إنه وجد صعوبة بالغة في تحقيق هذا التمرين بالذات، حيث إنه كان يفشل في إتمام عملية التخيل للنهائية، فكان يشعر وكأن الود يتزلق أو ينكسر أو يتوقف عن الماضي في الأرض، ولكن ذلك بدأ يتلاشى رويداً رويداً مع الاستمرار طبعاً بالتمرين الجيد والفعال لذلك لا داعي لليأس إذا ما شعرت أنت بذلك أيضاً فكل شيء يكون صعباً في البداية وغريباً ومع مرور الزمن يصبح أليفاً وبالتالي تقلل صعوبته ونجح بيل كذلك بعد إدراكه أهمية هذا التمرين.

## إمكانية استدعاء النماذج المرئية

في الفقرة السابقة ذكرنا قضية التخيل ووصفناها بالصعبة وفي الحقيقة فإنه مهما تنوعت تلك الكلمات الدالة على هذه العملية سواء قلنا عنها تخيلاً أو تصوراً أو القيام برحلة فكرية فإن المعنى بنظرنا يبقى واحداً ألا وهو القيام بإنشاء الخيال النفسي.

وليكن بالحسبان إن إمكانية استدعاء النماذج المرئية تعتبر وسيلة هامة في مراحل العلاج المختلفة وعلى مر العصور كانت المدارس المعنية المختلفة تركز بشكل ملحوظ على هذه الإمكانية ولا سيما تلك التي صنفناها في صف التصوف الشرقي، أما الآن فإن هذه الإمكانية باتت في متناول جميع المدارس المعنية بمجالات الوعي الفوقي والإدراك الحسي.

أن تكون عرافاً هذا لا يعني أن ترى اللوحة المرئية بوضوح تام، والأمر يختلف من شخص لآخر فهناك من يستطيع استدعاء النماذج المرئية بوضوح، وهناك من يجد صعوبة بذلك.

ولكن معظم الناس قادرين على استدعاء النماذج المرئية بعد ممارسة التمارين العملية، وباستمرار هذه التمارين العملية يزداد الأمر سهولة ويشترط كذلك التمرن على التركيز على

النموذج المرئي حتى تتم رؤيته بوضوح وإذا ماتم هذا التركيز تم كل شيء بالنسبة لاستدعاء النماذج المرئية.

وأخيراً فإن العمل بمهنة المعالج، تتطلب الوجود في وضعية الاتصال الخفيف، على الأقل في مرحلة الدراسة فهذا يساعد على عدم الانشغال أو الضياع عن التركيز ولذلك ننصح بعدم سماع المذياع، وفصل الهاتف وعدم التدخين أو مضغ العلكة، فهذا يساعد على فتح مسالك الطاقة في الجسم الفيزيولوجي، ولا داعي للعجلة وقطع المرحلة الواحدة تلو الأخرى والاسترخاء والشعور بالراحة والاستمتاع باكتشاف هذه الهدية الرائعة.

## كيفية تنفيذ بعض وسائل التحكم العلاجية

١) دع صديقك يجلس على الكرسي بشكل يكون فيه العمود الفقري مستقيماً والقدمان تضغطان على الأرض بشكل كامل، فهذه الوضعية تسمح للطاقة بالمرور بحرية عبر كموناته ويجب ألا تتقاطع الساقان أو المرفقان ومن ثم وضع الكفين على الركبتين والراحتان لأعلى أما هذه الوضعية فتجعل الشخص بحالة انفتاح للتلقي يمكن لصديقك أن يبقى عيناه مفتوحتين أو مغمضتين على حسب رغبته، ويجب عليه عدم الدخول في حالة التواصل لأن ذلك يتعارض مع العلاج مبدئياً.

ابتعد عن المحاذير التي ذكرناها سابقاً والتي تعيق التركيز.

٢) اغمض عينيك لمدة دقيقة واسترخ بقدر الإمكان حرر عقلك من كل الأفكار واجعل كل اهتمامك وتركيزك ينصب على صديقك.

٣) قم بتأريض نفسك ثم تأريض صديقك بنفس الطريقة التي تؤرض فيها نفسك. وذلك عن طريقة الوتد الذي يبدأ من الكمون الأول وينتهي بمركز الأرض.

٤) بعد القيام بتلك المراحل الثلاث يمكنك البدء بالتحضير لمرحلة العلاج، باستطاعتك العمل بعينين مغمضتين إذا تعذر عليك بعينين مفتوحتين.

قف بالقرب من صديقك وحاول أن تشعر بهالته وذلك بالجلس بواسطة الكفين دون لمسه يفضل الحفاظ على مسافة ثابتة تساوي القدم بين الكف وبين رأس صديقك حاول أن تلاحق الحرارة ولاحظ أثناء ذلك أين تزداد وأين تنقص، عندما يتبادر لذهنك شيء ما ركز

عليه وحاول استدعاء النماذج المرئية التي تخطر على بالك أثناء ذلك، وفي الوقت نفسه عليك ملاحظة التغيرات التي تطرأ على جسدك، وبالتالي ومن خلال هذه التجارب العملية عليك أن تلاحظ الفرق بين تفاعلاتك ومشاعرك من جهة ومشاعر صديقك من جهة أخرى ليتمكنك فيما بعد التفريق بين مشاعرك ومشاعر المريض الذي تعالج، وللأسف نقول لك إنه لا أحد يمكنه أن يعلمك كيف تلمس هذا الفرق فهي مسألة موهبة خاصة فقط لا غير، ولكن يمكننا أن نعطيك وعداً بأن هذه الموهبة من الأرجح تظهر بالتطبيق العملي.

هذا التطبيق العملي الذي يتيح لك أن تثق بأحاسيسك التي تحرك ماذا يجري وأين. إن إتقان هذه العملية يعتبر بحد ذاته مقدرة لا يتمتع بها إلا العراف، وتعلم أن تفصل بين التفكير والقرار وبين البديهة فعليك الاعتماد على الأخيرة واستعمال الأولى في الحصول على المعلومات عندما تقوم الجس التحسسي دون لمس المريض، كما سبق وذكرنا عليك تركيز الاهتمام على تلك المنطقة التي يعيش فيها المرض أو الألم.

٥) إذا شعرت بأن أحد أجزاء جسم صديقك أو المريض بارد أو أنك لم تشعر بشيء عند وضع يدك فوق جزء ما، فهذا يعني أن الطاقة لا تجري فيه كما يجب، وأكثر ما يحدث ذلك في الساقين أسفل الركبتين وسبب ذلك قلة الحركة، ولتنشيط سيل الطاقة، عليك إنشاء هالة اللون البرتقالي باستدعاء النماذج المرئية وذلك فوق المناطق التي بحاجة لتنشيط سيل الطاقة فيها، وتذكر أن اللون البرتقالي هو أحد الألوان التي تمتلك خواص علاجية كما وأنه دافئ مثل الأصل وهي الشمس.

إن الطاقة المنبعثة من راحتي يديك لا تصدر عن جسمك وإنما عن طاقة محايدة هي طاقة الفضاء.

لا بد دائماً من استيعاب قضية أنه ليس بالوجود جسمان يملكان نفس نمط الطاقة، هو موضوع مشابه لبصمات الأصابع فكل جسم يستطيع فقط التعامل مع الطاقة خاصته.

من جهة أخرى فإن استخدام الطاقة الفضائية يعتبر أكثر نضوجاً وأكثر نقاءً لأي جسم وانبه هنا حيث إن العلاقة متعددة، فكلما كانت الطاقة كبيرة كلما كانت الطاقة الفضائية التي تستطيع منحها لمريضك أكبر، فالعملية تشبه لحد ما عملية نقل الدم لكنها أكثر سهولة، وسوف نعرض لاحقاً في فصل العلاج الذاتي عن كيفية استخدام الطاقة الفضائية.

كما ذكرنا في الفصل الأول فإن ألواناً محددة تمتلك خواص محددة، معظم العرافين

يستعدون النماذج المرئية الخاصة بالطاقة اللونية، وذلك كما فعلنا بالنسبة للون البرتقالي في البنس الخامس، إن النماذج المرئية اللونية تتغير على حسب قوة الطاقة، المعطاة من قبلك، وتريك الخبرة أنك في بعض الأحيان تتوخى الحذر في استعمال الطاقة اللونية وفي أحيان أخرى تريد أن تكون قوياً وحتى مستبداً في بعض الأحيان.

٦) إذا شعرت بأن بعض أجزاء الهالة عند صدقك ساخنة، أو شعرت بأن الهالة تأخذ حيزاً أكثر مما يجب فهذا يعني أن هذا الجزء بالذات يحتوي على طاقة فائضة أو زائدة عن الحد، وذلك بسبب التوزيع غير العادل للطاقة حيث إن أحد هذه الأجزاء كان ولسبب ما مغلقاً في وجه سيل الطاقة، مما أدى إلى هذه النتيجة وللتخلص من هذه الحالة تقدم لك هذين الأسلوبين.

١- تخيل أن يديك تنتزعان الطاقة الزائدة وتوزعها على الأجزاء الباردة وبالتالي تعمل على التوازن في الطاقة بين كافة أنحاء الهالة. عليك أن تثق بذلك وأن تؤمن به وبأن ما تريده سوف يحدث وبأشرك عملك على هذا الأساس.

٢- بنفس الطريقة السابقة انزع الطاقة الزائدة إلى مجال الطاقة المحايدة.

إن أياً من الأسلوبين السابقين كفيلاً بإنجاز المهمة، ولكن ذلك لا يتم إلا بالتمرين على هذا الأسلوب أو ذاك، والمهم أثناء التمرين توفر الثقة والاعتقاد بأنك فعلاً تملأ يديك بالطاقة وتبعدها، سيبدو لك ذلك صعباً في البداية وتشعر بأنك عديم الحيلة تجاه ذلك، ولكن ومع مرور الوقت سيبدأ التحسن ودائماً يجب الصبر والمثابرة والاجتهاد في تنفيذ التمرين. إن ذلك سيساعدك على الوصول إلى النتائج المحسوسة وتقويتك في عملك.

٧) بإنجاز المرحلتين ٦ و ٥ واللتين تستغرقان من دقيقتين إلى نصف ساعة وعلى حسب الحالة يأتي دور استدعاء النماذج المرئية للطاقة الواضحة النقية والمطهرة والمبنية بواسطة حركة يديك وابدأ بنشر هذه الطاقة على محيط جسم صدقك بما يتفق مع شكل هالته، وكأنه يستحم بالطاقة هذه المرة عوضاً عن الماء، وتكون حركة الكفين أثناء ذلك بالضم لحظة الجمع وبالانبساط والحواف جهة الخنصر إلى الداخل لحظة النشر والتوزيع. ويكون الحمام من قبة الرأس إلى أسفل القدمين.

٨) إذا ما كان صدقك يجلس وعيناه مغمضتان اطلب منه أن يفتحهما، ثم اطلب منه أن يجعل راحتي يديه ملتصقتين لبضع دقائق والأصابع مشتبكة بعضها ببعض الآخر والجلوس بهدوء فقط، إن وضعية الأيدي هذه تمنع تسرب الطاقة من الجسم عبر كموناته، أما الجلوس بهدوء



فيساعد صديقك على تجميع نفسه بالمعنى الحرفي للكلمة، فلقد قمت منذ وقت قليل فقط بانتزاع الطاقة من بعض أجزائه، لهذا يمكن أن تكون مشاعر الانكسار والتحكم قد انتابتك. دع صديقك الجالس بهدوء، وقم باستدعاء نموذج مرئي للمغناطيس، بشرط أن يقع أمام هالتك الخاصة بك، المغزى من هذا المغناطيس هو استرجاع ذلك الجزء من طاقته وتقديمه لصديقك في عملية العلاج، واذكر دائماً ما ذكرناه سابقاً فلا أحد غيرك يستطيع استخدام الطاقة الخاصة فيك، كذلك يجب الحرص على عدم التبذير بالطاقة الخاصة فينا أو محاولة أخذ طاقة من الغير. إن ذلك من شأنه أن يزيدك توتراً وتعباً، ومثل هذه الممارسات غالباً ما تحدث في الحياة اليومية حيث تشعر بضيق مفاجئ عند مرورك بقرب أحدهم أو مجالسته وتسمى العامة ذلك «بإصابة العين» فاسع دائماً أن تسترجع طاقتك التي منحتها أثناء العلاج وتعيد كذلك للمريض طاقته بواسطة ذلك المغناطيس.

هناك أيضاً مسألة أخرى خطيرة وهي أنك وإذا ما قمت باستعمال طاقة صديقك المريض فمن الأرجح أثناء ذلك أن ينتقل إليك مرضه نفسياً كان أم فيزيولوجياً فيحدث أحياناً أن تتناكب مشاعر بأنك إنسان آخر كما سبق وذكرنا في الفصل الأول.

هناك بعض العرافين الذين أخذوا على عاتقهم حل ومعالجة مشاكل الآخرين بشكل كامل، فتجده بذلك وعندما يعالج شخصاً قد كسرت ساقه يعرج ليوم أو ليومين.

ورأى الشخصى فإن هذا المثال الأخير يجب أن يكون أسلوب كل العرافين، مع مراعاة إعادة الطاقة المأخوذة إلى المريض بعد كل جلسة وإلى مجال الأمان طاقة الفضاء.

٩) يحدث أحياناً أن يكون صديقك خائفاً من هذه العملية بكل أسرارها النفسية، في هذه الحالة يمكنك أن تخبره طرفه ما أو أن تحول مجرى تفكيره فتسأله أي نوع من الخضار يحب قليلاً ومن أي خضار تنفر؟ ومن خلال خبرتي ومن خلال جلسات عديدة كانت الإجابات بمعدل ٩٠% تشير إلى البصل و ١٠% تشير إلى الملفوف، وإذا سارعت أنت بالإجابة وتوقع إجابة المريض سيعطيه ذلك ثقة أكبر وارتياحاً أكثر لك. واعلم أيها العراف بأن كثيراً من البشر يخاف من جلسات العراف المعالج ظناً منهم بأنه يمارس السحر عليهم وأنت الوحيد القادر على تغيير هذه الحقيقة في أعينهم.

١٠) بعد إتمام جميع المراحل اطلب من صديقك أن يقف ثم أن ينحني قليلاً للأمام، ثم ينحني أكثر فأكثر ويقذف رأسه إلى الأسفل أكثر ما يمكن ومن ثم الوقوف مجدداً، وافعل أنت

ذلك أيضاً فإن هذه العملية من شأنها أن تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة عن طريقة الكمون الرابع وتعيد لك شعور النشاط والراحة.

## العلاج باستدعاء النماذج المرئية

إليك الآن التمرين الأساسي لتشكيل النماذج المرئية يمكن أن يشترك صديقك معك في تنفيذ التمرين:

١- نفذ المراحل من ١ إلى ٣ في الفقرة (كيفية تنفيذ بعض وسائل التحكم العلاجية) وهذا مفيد جداً لكي يصبح صديقك جاهزاً لتلقي أية معلومات وهذا يعني أنه أصبح تحت سيطرتك.

٢- اطلب من صديقك أن ينشئ في مخيلته صورة للمكان المصاب لديه وكيف يبدو من الداخل وإذا كنت تعالج كامل جسده اطلب منه أن ينشئ في خياله صورة تبين وضعه ككل ثم اطلب منه أن يمحي ويذيب هذه الصورة فإن هذه العملية تساعد صديقك على إزالة النواحي السلبية في مخيلته.

٣- اطلب من صديقك أن يكون في مخيلته صورة أخرى لهذا المكان المصاب أو لكل الجسم على حسب الحالة وكأنها الحالة الصحيحة التامة واطلب منه كذلك التركيز على هذه الصورة ريثما تقوم بالعلاج.

٤- الآن جاء دورك لكي تتخيل كيف يمكن أن يكون صديقك في الحالة الصحية أو كيف يكون ذلك الجزء في حالته الصحية، وعندما تتكون في مخيلتك الصورة الكاملة ابدأ بالعمل على هالته كما فعلنا هذا في فقرة (كيفية تنفيذ بعض وسائل التحكم العلاجية) فإذا كنت تزيل ألم الرأس ثبت يديك فوق رأسه وإذا كنت تزيل آلام البطن ثبت يديك فوق بطنه وهكذا قم بهذه العملية لبضع دقائق أو حتى يتولد لديك الشعور بأن العملية قد تمت، ثم اعمل بعدها على تفكيك الصورة الخيالية وإذابتها بعد أن تجعلها تبتهت واطلب من صديقك أن يفعل الشيء نفسه.

٥- تخيل أن هناك طاقة ذهبية مشعة تعبر من خلال جسديهما معاً.

٦- انه العملية بتنفيذ المراحل ٩ و ١٠ من الفقرة السابقة.

## كيف تعالج الغائب

معالجة الغائب أو المعالجة عن بعد هي عملية إرسال الطاقة العلاجية لشخص ما، وهو غير موجود أمامك أو معك في الوقت الحاضر، هكذا يمكن أن ترسل على سبيل المثال الطاقة البرتقالية لأحد أقاربك وأنت في المدينة وهم في الريف أو أن تبعث الطاقة النفسية لأحد ما دون أن تعلمه بذلك، وهنا تعود للذاكرة فكرة الأخلاقية والإتيكيت التي طرحناها في الفصل الأول فهنا يجب أن يراعي المرسل عدم إيذاء المرسل إليه والعمل بضمير وبشرف، وبشكل عام فإن مرض أي شخص يعتبر مشكله خاصة به، ولكن طالما جاء لعندك فسوف تصبح مشكلتك أنت أيضاً العراف الجيد من يشعر بالآخرين ويتحمل مسؤولية رفع العبء فهو يؤدي رسالة قبل كل شيء، وهدفه الأول هو تخفيف آلام الناس، حتى ولو تعارض العلاج أحياناً مع راحة المريض وبالتالي بدأ يشعر بالضيق منك إلا أنه يأتي في النهاية عاجزاً عن شكرك.

كيف تقوم بذلك؟

١- إذا أردت اكتب لصديقك اليوم والتاريخ والساعة واطلب منه أن يكون في هذا الموعد هادئاً ومسترخياً ويجلس في مكان محدد، طالما أنك تقوم بعملك، علماً بأن مثل هذه التحضيرات ليست محمودة العواقب دائماً، لأن بعض الناس يزيد قلقهم إذا تحضروا لمثل هذا الشيء وخصوصاً أنه يعرف الوقت بالتحديد لذلك فإن القضية تعلق بمعرفتك للشخص فإما أن تخبره أو أن لا تفعل.

٢- اجلس على الكرسي بشكل يكون فيه العمود الفقري مستقيماً، استرخ وقم بتأريض نفسك كما ذكرنا في البنود ١، ٢، ٣ من فقرة «كيفية تنفيذ بعض الوسائل العلاجية».

٣- قم بتنقية ذهنك من الخواطر جميعها، بقدر المستطاع وقم بتشكيل تخيل منطقي وقريب من الواقع للإنسان الذي ستقوم بعلاجه، إذا لم تكن على معرفة سابقة به فصممه على شكل شبح أو خيال بشكل عام دون أية تفاصيل والحقيقة أن معرفة الشخص هنا ليس مهمة إذ إن المهم هو معرفة موقعه ومن يتلقى العلاج بالضبط.

٤- عندما توضح الصورة في مخيلتك، قم بتأريض هذا الشخص بالخيال أيضاً، وكأنه

معك مستخدماً استدعاء النماذج المرئية لوتد التأريض، تصور وجود لون أصفر برتقالي اللون يملأ الشخص الذي في مخيلتك ومع هالته.

٥- إذا كان عملك يقتصر على جزء محدد من الجسم فعليك التركيز على هذا الجزء بإرسال الضوء البرتقالي، وفي الجهة الأخرى من مخيلتك تتخيل كيف أن هذا الجزء يبدو بشكل مغاير وكأنه سليم معافى، والآن وأمام شاشة العرض الكائنة في مخيلتك والتي تعرض لك العملية كلها قم بتبديل الجزء المريض بذلك الجزء المعافى في الصورة الأولى.

٦- استمر بهذه العملية حتى تشعر بإنجاز المهمة، أوقف الصورة واجعلها تختفي بعد أن تجعلها تبهت في البداية، وتخيل من جديد شمساً ناصعة صفراء تدخل في جسم هذا الشخص تملأ أرجاءه وافعل الشيء نفسه مع جسده.

٧- إنه العلاج بالتقوس إلى الأمام كما في البند العاشر من الفقرة الماضية.

## الجراحة النفسية

لقد أصرينا أثناء إعداد وتأليف هذا الكتاب على مبدأ واحد فقط ألا وهو «قول الحقيقة».

لهذا أقول إنه لا يوجد أحد في هذا العالم الواسع يمكن تسميته جراحاً نفسياً. وليس هناك أية منهجية لا عندنا ولا عند غيرنا لتعليم الجراحة النفسية ولكن شيوع هذا المفهوم وشهرته ألزمتنا بذكره لك حضرة القارئ فهو بشكل أو بآخر يعتبر أحد أشكال العلاج النفسي.

إن المعنى الدقيق للجراحة هو أنها جراحة بدون أدوات ولا غرفة عمليات ولا أجهزة، والجراح النفسي يقوم بيديه العاريتين بهذه الجراحة حيث يدخل يديه في قلب الهالة ويخرج منها مصادر الضعف، وتستمر العملية لعدة دقائق أو لنصف ساعة بحد أقصى، ثم تشفى الجروح بسرعة بعد أن يخرج الجراح أصابعه منها بدون أي أثر ومثل هذه العمليات لا تجعلك تشعر بأي ألم. في الوهلة الأولى يبدو الأمر غير قابل للتصديق، أما التجارب فقد أثبتت عكس ذلك تماماً في جزر الفلبين حيث توجد براهين على ذلك.

وهناك شخص يدعى طوني أغنيسا الذي درس هذه العلوم هناك، إنه الآن محط إعجاب الكثير من أقرانه الأوروبيين والأمريكان، وتعد الرحلة إلى جزر الفلبين بالنسبة لأمثالم الرحلة

الفريدة من نوعها في حياتهم، لقد شاهدوا بأمر أعينهم كيف تجري هذه العمليات. التي لا تستغرق أكثر من ثماني إلى عشر دقائق وطوي هذا يقوم بالعملية ويستطيع فتح الجسم، وذلك باستدعاء النماذج المرئية وقدراته التحليلية الهائلة والوصول بالتالي إلى مكان الألم وإزالته، ثم إغلاقه دون أن يتزف المريض نقطة دم واحدة ودون ترك أي أثر للعملية، وعرضها على المريض لكي لا يظلل عنده شك بأن العملية قد أجريت فعلاً. وتقول تلميذته الأنسة روزيتا رودريغس: نضطر أحياناً لذلك حيث إن المريض لا يصدق، وهذا الشك من شأنه أن يجعل العملية تفشل لذلك نريه أثر ورم أو أي شيء له علاقة بالعملية فإن هذا يساعد على إنجاح العملية عند دخول أصابع الجراح النفسي في الجسم فإنها كالمغناطيس تجذب ألياف المنطقة المصابة إلى جهتها، ولا يعرف أحد تماماً ماذا تفعل أصابع هذا الجراح بالضبط وكيف يمكنه بالتالي التغلغل بالأنسجة بهذه الدقة.

ولكن ومن المتوقع أنه يقوم على تغيير الطاقة من شكل إلى آخر، ويؤكد البروفيسور هارولد بلوم وهو فانغ بقولهما إن الجراح يقوم باهتزازات معينة ومدروسة تتناسب مع كل حالة، ومن شأنها أن تحدث اختلاطاً بالتوازن بين شكل وآخر للطاقة مما يولد قوة كبيرة قادرة على سحب الألم من الأنسجة المصابة دون أي جرح أو دون الحاجة لأي مبدع.

**Baheet.blogspot.com**

### العلاج الذاتي

عندما تصاب بألم في الرأس وبعد فترة يزول الألم دون أن تكون قد عالجت نفسك، ولكن لا تعرف كيف عندما تحرق إصبعك وتبحث عن تدابير تخفف عنك الألم وتجد إحدى هذه التدابير تكون قد عالجت نفسك، وعندما تصاب بالزكام في المساء والصباح تشعر بأنك أصبحت أفضل تكون قد عالجت نفسك، فماذا يعني العلاج الذاتي؟

العلاج الذاتي: هو عبارة عن إجراءات أو عمليات طبيعية مطلقة، حقيقية وواقعية، وهو كذلك عملية خاصة بالجسم فقط حيث يقوم في حالات الإصابات بالعلاج ولاسيما بواسطة نظام الأعصاب الطرفية، ويعتبر هذا النظام جزءاً غير شعوري ينتمي إلى نظام اللاشعور مثل التنفس ودقات القلب.

إن الفرق الأساسي بين العلاج بواسطة نظام الأعصاب الطرفية وبين العلاج الذاتي، سيتبين من خلال استعراضنا للفقرة اللاحقة، والتي تعرض تقنية ما تزال تغفـو في أوصالكم ولكنها سوف تستيقظ من الآن فصاعداً و تخرج إلى عالم الحقيقة وبعد ذلك السيطرة عليها.

### الاستيقاظ

إن الحقيقة المشتركة بين العادات النفسية الصوفية والأخرى الواعية، هي عبارة عن عملية الاستيقاظ إن كلتا هاتين المدرستين تركزان على النظرية التي تعتبر أن الغالبية العظمى منا تتوصل في كثير من الأحيان إلى الحالة اللاشعورية للعقل.

وهذا ما يسميه البروفيسور الأمريكي جون غور حين «الوصول بحالة النوم» والقضية تبدو فعلاً هكذا حيث إنك عندما توظف نفسك ويمكنك بالتالي الوصول لحالة استيقاظ العقل تشعر وكأن حياتك كلها كانت حلماً.

الخطوة الأولى في الاستيقاظ الذي نعتبره في حالتنا هذه المرحلة الأولى في تنشيط إمكانياتك كعلاج، وهي عملية مراقبة، أي أنها وبكل بساطة ملاحظة كل شيء مما يحدث في محيطك ومعك، هذا لا يعني طبعاً أنك مطالب بتقديم تقرير مفصل عنك أو عن غيرك من وقت لآخر، ولا يعني كذلك أنه من الواجب عليك تعديل سلوكك أو سلوك غيرك، هذا يعني فقط بأنك تلاحظ واجباتك تجاه الآخرين، تجاه نفسك وتجاه العالم بأسره، تلاحظ ما الذي يمكن أن يجعلك أكثر سعادة؟ وما الذي يجعلك تعيساً؟ ما الذي يجعلك تشعر بالملل؟ وما الذي يثيرك؟ .. إلخ.

وقبل كل شيء ملاحظة ما الذي ينقلك إلى حالة الحلم حتى وأنت لست في حالة النوم وملاحظة الذي يحدث الآن في حياتك، وما الذي يعيقك من أن تكون في الوقت الحاضر وفي هذا المكان حصراً.

عندما تبدأ بمراقبة نفسك تجد الأمر صعباً، وتكتشف أن معظم الناس يمكنهم الحفاظ على اليقظة الحقيقية لمدة دقائق أو ثواني، بينما يتشردون في حالة اليقظة لفترة قد تطول وتطول إلى أن ينتبه أنه نسي مراقبة نفسه فيعود للمراقبة ولكن لفترة قصيرة أيضاً يعود بعدها لحالة اللايقظة من جديد ولعدة ساعات أخرى، ولكن في النهاية النتيجة مضمونة وقد يستغرق ذلك أياماً أو شهوراً أو سنين.

ويجب عدم القنوط والاستمرار بممارسة التمرين ويقول أحد تلامذة البروفيسور غورجيف إن هذه الحالة تسمى «اذكر نفسك».

إن عملية المراقبة الشخصية تنشط الأجزاء الحاملة من الدماغ، والتي نظنها تابعة لمنظومة اللاشعور ويصبح هذا الكلام غير واقعي بعد عملية الاستيقاظ، وسترى كيف تضيف إلى مخزونك قوة عقلية هائلة من شأنها أن تعطيك ميزات رائعة، وهي قوة المجال النفسي وتحريرها.

إن شعور الرضا بالنفس يعمل على تحجيم هذه القوة لأنه يحفز على التخلي عن مراقبة النفس، لذلك يجدر بك الابتعاد عن هذا الشعور وزيادة إمكانيات التحكم بسرعة مما يُخدم وجهة التطور النفسي الصحيحة. إن ذلك يمكن اعتباره أيضاً بداية الوعي الذاتي الذي اعتبره الحكماء الخطوة الأولى إلى التحرر الذاتي والشخصي من الأوهام التي نوجه كل حياتنا إليها.



إن عملية العلاج الذاتي تبدأ من مرحلة المراقبة الذاتية وسوف نناقش لاحقاً في هذا الفصل، ونستعرض أساليب مختلفة تستخدم في العلاج الذاتي، وكلها تتضمن المراقبة الذاتية بشكل أو بآخر. وتعتبر بكل تأكيد أساليب فعالة للعلاج الذاتي الصحيح وذلك من أبسط الأمراض كالإصبع المصدوع إلى الأمراض الخبيثة.

عليك اتباع هذه التمارين وغيرها من التمارين في هذا الكتاب بما يتناسب مع مبدأ المراقبة الذاتية التي لا تعرف حدوداً زمنية ولا روحية. أي أن تستطيع مراقبة نفسك في أي زمان وفي أي مكان فهي عملية متتالية ومتعاقبة من شأنها أن تفتح أمامك الأبواب طالما تقوم بها أنت ولن يلزمك بلوغ مستوى معين من التطور العقلي أو بلوغ مستوى أعلى من الإدراك والوعي، فعندما تراقب نفسك يتحول كل شيء في حياتك إلى جزء من تطورك وليس بالعكس.

## الألم والمرض

يحدث الألم بسبب المرض وسبب هذا الأخير هو حديث اختلال التوازن بالطاقة الحياتية، واختلال التوازن هذا يأتي من جراء معاناة ما أو بسبب صدام أو شجار حدث في حياتك الماضية، ولم تتوفر أسباب حله بشكل كامل مما أدى إلى حدوث ضيق انتهى إلى مرض وألم. من المحتمل أن تكون المعاناة غير المباشرة سبباً قوياً كحدث اختلال التوازن أيضاً، وعلى سبيل المثال لا داعي للدهشة إذا ما شعرت بألم في العنق بعد لقاء مع شخص غير مرغوب فيه، أو إذا ما شعرت بألم في القلب من جراء إيجابك على حب ليس لك الرغبة فيه.

ويبدأ القسم المتضرر من جسمك بإرسال إشارات معينة، وبذلك فإن شعورك بالألم في الحنجرة يعني عدم رغبتك بالحديث أو أنك تتحدث بشكل غير مجذب لك. شعورك بالألم في العينين سببه أنك غير راض عن صورة ما يحيط بك، وإذا كنت ممن يشعرون دائماً بالمسؤولية فستشعر دائماً بالألم في الظهر والكتفين، وقبل أن تحس بظواهر المرض فيزيولوجياً فإن العملية مرت بالعالم النفسي، وأصابت الجسم الفلكي الخاص بك، ووحده من يمتلك وسائل القراءة النفسية يستطيع تحديد مرحلة المرض وهي ما تزال في القسم النفسي أو في الجسم الفلكي قبل أن تدب في الجسم الفيزيولوجي.

## إن هذه الإمكانيات تتحدد في العلاقة الشخصية مثلما تكون في العلاقة مع الآخرين

المرض: هو عبارة عن عملية ينقل الجسم لك من خلاله معلومات عن تغييرات حدثت في حياتك أو سوف تحدث، وذلك فور حدوث الخلل في التوازن، وعندما تقرأ أن المرض أصبح قريباً منك، يمكنك أن تسأل نفسك ماهو الشيء الذي أصابه الخلل في مضمونك النفسي، وماذا يمكنك أن تفعل في سبيل إعادة تحقيق هذا التوازن وبدون شك فإن مرحلة المرض هي إحدى مراحل عملية التطور الصحي البدني، فعليك أحياناً الخروج من دورة الحياة الصحيحة والصحية لتخوض بعض الوقت في غمار المرض، فهذا من شأنه أن يزيد من قوة المدد الصحي القادم.

### كيفية تنفيذ بعض وسائل التحكم المبسطة في عملية العلاج الذاتي

١- اجلس على الكرسي مع الحفاظ على استقامة الظهر واضغط على الأرض بقدميك اجعل ساقيك كتلة واحدة اعتباراً من الركبتين دون أن تتقاطعا ودون أن تتقاطع اليدين ضع الكفين على الفخذين وحيداً لو كان باطنهما للأعلى، لا تمضغ العلكة ولا تدخن وأطفئ الراديو وكل وسائل التسلية.

اغمض عينيك واسترخ بقدر الإمكان قم بتنظيف عقلك وجمع أشلائه وبالتالي التركيز فقط على نفسك.

٣- قم بتأريض نفسك.

٤- ابدأ بتخييل الهالة الخاصة بك بدءاً من الرأس (في الحقيقة ليس مهماً أن ترى هذه الهالة فسوف نتكلم عن قراءة الهالة في الفصل القادم) قم بمراقبة هالتك في مخيلتك اعتباراً من الرأس وبمحاذاة الرقبة، الكتفين وبعد ذلك اليدين فالحوض ثم الساقين وانتهاءً بالقدمين. وببساطة فإنك تقوم بفعل ذلك للحصول على الشعور والإحساس بالهالة في عقلك.

إذا بدا أمام ناظريك شيء ما عليك إنشاء النماذج المرئية، هل تشعر أو تحس بأي جزء بارد في هذه الهالة وأين؟ هل تستطيع ملاحظة مناطق حارة جداً في الهالة أو أماكن تكون فيها الهالة ثخينة وكثيفة، فهذا يعني أن طاقة زائدة قد تجمعت هنا، وبالتالي يجب إعادة توزيعها ومن الصعب هنا استخدام اليدين كما في الفصل الماضي، لذا يكفي أن تتخيل العملية بمجملها ولكن بدقة متناهية.

٥- عندما تنجز المرحلة الرابعة تقوم بإنشاء نموذج مرئي لطاقة ناصعة ذهبية نقية تقوم بغسل كل أشلاء جسدك.

٦- تخيل أن يديك تقومان بالترحلق على هالتك بدءاً من الرأس وحتى القدمين.

٧- افتح عينيك واطبق كفيك، واجلس بهدوء لعدة دقائق ومن ثم قف وانحن للأمام واجعل رأسك يتدلى للأسفل وفي النهاية قف مشدود الهامة، وإذا شعرت أنك غير متوازن فعليك بالمشي قليلاً قبل الخروج إلى الناس في المستقبل سوف نسمي هذه المرحلة بالخروج من التواصل.

## الطاقة الموجهة

تحدثنا في الفصل الثاني بشكل موجز عن الطاقة وعن استعمالها، كما وتحدثنا عن تطبيق التوازن بين الطاقة الأرضية والطاقة الفضائية لدعم البنيان النفسي، إن هذه العملية هي بحمد ذاتها عبارة عن توجيه الطاقة فما هي الطاقة الموجهة؟

الطاقة الموجهة: هي الأسلوب المثال، الذي يساعدك على شحن مدخراتك إذا جاز التعبير، وبالتالي تجميع الطاقة وإعادة التوازن بالطاقة من جديد، إذا ما احتل توازنها، أو بمعنى آخر القيام بعملية تنقية لنظام الطاقة في الجسم، وبالرغم من أننا لا نقدم لك أية تمارين خاصة تساعدك على التمكن من أسلوب توجيه الطاقة إلا أنك تستطيع تنفيذه ذلك فقط إذا توفرت لديك الإرادة اللازمة، وعدم تنفيذه في حال عوزك للإرادة، ولكننا نجد أنه من الضروري أن نقول لك بأنه أسلوب رائع لبدء تمار والتمكن من قواك والتحكم بها بالتالي بعد سبعة أو ثماني ساعات من النوم، وكذلك فإن توجيه الطاقة يساعد على توزيع الطاقة بانتظام على جميع مقتضيات العمل اليومي.

أ- كيفية توجيه الطاقة الأرضية.

١- تنفيذ المراحل من ١ إلى ٣ في فقرة تنفيذ بعض وسائل التحكم العلاجية.

٢- عندما تقوم بتأريض نفسك كما يجب قم بتركيز جل اهتمامك على

كمونات الأقدام.

الآن تخيل طاقة بنية ناصعة هي طاقة الأرض وهي تدخل الآن من خلال هذه الكمونات وتنتشر بالجزء السفلي من الساقين ثم إلى الركبتين وبعدها إلى الفخذين حتى تصل إلى نقطة الكمون الأول، ونحن بدورنا نضمن لك بأنك ستشعر بهذه الطاقة بكل تأكيد.

٣- تخيل الآن كيف تنتشر هذه الطاقة إلى بقية الكمونات، ثم قم بإرسال هذه الطاقة إلى كمونات اليدين، وتخيل كيف أنها تنبعث إلى الهالة الخاصة بك.

٤- عندما تصل هذه الطاقة إلى الكمون السابع في قبة الرأس، قم بإعادتها إلى الورا والتحديد إلى أسفل جسدك، حتى تمر بطريق عودتها إلى الكمون الأول، ثم قم بتوجيهها إلى الأسفل مباشرة إلى الوتد الذي ساعدك على التأييض والممتد إلى مركز الأرض، وهناك ستكون نقطة محايدة ستنصب فيها كل الأعباء النفسية.

٥- اخرج من عملية التواصل.

ب- كيفية توجيه طاقتي الأرض والفضاء في آن واحد.

بعد أن تتوفر لديك إمكانية توجيه طاقة الأرض بسهولة، وتتمكن من تنفيذ كل مراحلها يمكنك الانتقال إلى هذا التمرين:

١- نفذ المراحل من ١ إلى ٣ في فقرة كيفية توجيه الطاقة الأرضية.

٢- أثناء مرور الطاقة الأرضية في جسمك قم بالتركيز على الكمون السابع والمتوضع في قبة الرأس، والآن قم بتخيل الطاقة الذهبية القادمة من الفضاء وكيف بدأت تدخل الجسم اعتباراً من الكمون السابع والمندرجة بشكل مباشر إلى الكمون الثالث الواقع في الظفيرة الشمسية.

٣- أما الآن فتحيل أن الطاقة الفضائية والطاقة الأرضية تلتقيان في الكمون الثالث وتمتزجان مع بعضهما كما يمتزج الحليب مع الشوكولا.

٤- بعد الانتهاء من مزج الطاقتين، اجعل الطاقة المزيح تدور في جسمك بدورة تستغرق دقيقة أو اثنتين ثم قم بتأريضها، أي قم بتوجيهها إلى وتد التأييض وفيه إلى مركز الأرض.

٥- اخرج من وضع التواصل، فيما بعد عندما نتكلم عن توجيه الطاقة فاعرف مسبقاً بأننا نعي الطاقة الأرضية والفضائية وكما فعلنا قبل قليل.

## إغلاق وفتح الكمون

عندما كنا نقول للناس: بأننا سوف نقوم بعملية فتح وإغلاق كمونائهم، تولدت لديهم في الحال مشاعر القلق وتحيلوا كيف يتم ذلك وشعروا بالحيرة من جراء ذلك وأدركوا صعوبة القيام بذلك وهؤلاء نقول استرخوا ولا تقلقوا فقد قمتم بذلك فعلاً.

ففي التمرين الماضي عندما قمت باستقبال الطاقة الأرضية من خلال كموونات القدم، كنت قد فتحت هذه الكموونات فمن المستحيل أن تنتظر مرور الطاقة المغلقة ونفوس الكلام ينطبق على استقبال الطاقة الفضائية.

أي أن عملية فتح وإغلاق الكمون هي عملية إرادية تقوم بها حسب الحاجة لتحقيق التوازن المطلوب.

وبشكل اعتيادي تقوم بتوجيه وإدارة كمووناتك بشكل أتوماتيكي، ويتم ذلك بشكل حسي ينظم تيار الطاقة المنصب في نظامك النفسي والخارج منه، وذلك مثل عملية تعبير كمية الهواء التي تقوم بها الحملة العصبية الطرفية لتنظيم الهواء الداخلة والخارج من وإلى الرئتين.

على سبيل المثال عندما بدأنا بالتحدث عن الكموونات في الفصل الأول، قمنا بتذكيرك بحالة صعبة، وهي تخص انفتاح الكمون الثاني عندما يقوم أحد أصدقائك بالشكوى وبالإخبار عن همومه ومشاكله، وننصح في مثل هذه الحالة بإغلاق الكمون الثاني نهائياً أو نصفياً على الأقل، ومن بعدها يمكنك بكل سهولة الاستماع إلى صديقك والشعور به ومشاركته مشاكله وبعدها لديك الإرادة في القرار.

هل تريد أن تخدمك طاقتك أبداً وألاً تخذلك؟

هل تريد أن تعمل مراكز طاقتك بما يتوافق مع الحالة الراهنة؟

إذن أصبحت تعرف كيف!

يحدث أحياناً أن يقوم شخص ما بأعمال مضنية، ومن الجائز أن يجوع ويبقى على رأس عمله. تجده يعمل بكد ونشاط لا مثيل لهما حتى ينجز عمله، وبعدها يأخذ نصيبه من المال وهو أجره عن هذا العمل الذي قام به ويسمع كلمات شكر وثناء، وينتهي بعد إذ أن الكمون

الأول لا يزال يعمل ويعمل ولا يعرف عن شيء ويعطيك إحساساً بأنك ما زلت بجو العمل مع أنك أهينته ولطالما بقي مفتوحاً ١٠٠% طيلة أسابيع بعد انتهاء العمل.

وهاك الآن بعض التمارين التي من شأنها أن تجعلك تشعر بإغلاق وفتح الكمونات، وتشبه العملية لحد كبير عملية تحليق الطائرة. فعندما تستطيع توجيه مراكز الطاقة والتحكم بها تستطيع لا محالة فتح وإغلاق كموناتك في أي وقت تريد.

١- اجلس في الوضعية التي أصبحت معروفة بالنسبة لك، قم بتنقية ذهنك وتصفيته وبتأريض نفسك.

٢- مركز اهتمامك على الكمون الأول كما ذكرنا في الفصل الأول، (غالباً ما يبدو الكمون على شكل قرص صغير أو على شكل قطعة نقدية صغيرة وإذا كنت تتخيله بشكل آخر فلا تقلق).

٣- تخيل الآن الكمون الأول وكأنه باقة من السوسن تفتحت للتو بتلات أزهارها.

٤- عندما يفتح الكمون الأول إلى الدرجة التي تشعر بها بأنك في وضع مريح تماماً، تخيل كيف يتم إغلاق هذا الكمون الآن ببطء ولكن بشكل كامل.

٥- والآن تخيل كيف يفتح الكمون من جديد.

٦- تخيل كيف ينغلق الكمون من جديد.

٧- قم بتكرار المراحل من ٣ إلى ٦ إلى أن تشعر بعملية الإغلاق والفتح بشكل واضح.

٨- والآن نفذ التمرين مع كل كمون على حدة ثم مع كموني اليدين، وبعد ذلك مع كموني القدمين، خذ وقتك الكافي في تنفيذ التمرين وسترى بعد ذلك كيف سيصبح بإمكانك لفتح وإغلاق الكمون مباشرة عندما ترغب بذلك.

٩- بعد أن تتمكن من كل مراحل التمرين السابق ويصبح بإمكانك القيام بذلك دون مساعدة الكتاب عليك بالتدرب على إغلاق وفتح الكمونات بشكل جزئي وذلك بأن تضع نسبة مئوية لفتح أو الإغلاق ٥٠%، ٢٥% أو حتى ١٠% وتقوم بالتدرب على ذلك.

١٠- اخرج من حال التواصل.

## الإقامة في زاوية الغرفة

إن هذا التمرين يساعدك على معرفة وسيلتك إلى التركيز بشكل يجعلك تتحكم بمراكز الطاقة لديك. بالإضافة إلى أن هذا التمرين يتم وبكامل إمكانياتك النفسية، وهو مفيد بشكل خاص في عملية القراءة (انظر الفصل الرابع) وكذلك عندما تقوم بالعلاج وعندما تكون في حالة اللاجسدية (انظر الفصل الثامن) ولتحديد توقعاتك.

اجلس في الوضعية المعروفة. وليكن ذهنك صافياً وقم بتأريض نفسك.

وأنت في حالة التأريض افتح عينيك وانظر إلى الزوايا الأربع في الغرفة وإلى أماكن اتصال الزوايا مع السقف.

قم باختيار أية زاوية بنظرك وبعدها اغمض عينيك.

الآن تخيل أنك تقبع في هذه الزاوية، انظر إلى الأسفل إلى جسمك الذي يجلس على الكرسي، ثم يأتي دور أصعب مرحلة في التخيل حيث ستراقب جسدك هذا ماذا يتصرف في زاوية الغرفة، تخيل أنك ترى الهالة التي تحيط بجسدك، وانتبه لها جيداً كيف تبدو؟ وإذا تعذر عليك رؤيتها فتخيل كيف يمكن أن تبدو ولو أنك تستطيع رؤيتها.

تخيل الآن أنك موجود مجدداً في جسدك ذاك القابع على الكرسي وبالتحديد في مركز دماغك كيف تشعر بنفسك، هل تشعر بنفسك هنا بشكل آخر وكيف بالضبط.

بنفس الأسلوب قم بتغيير مكان إقامتك تارة في جسدك في الزاوية وتارة في وسط الغرفة حتى تتمكن من تحديد مشاعرك وهالتك.

اخرج من حالة التواصل.

لا تطل من فترة التمرين ولا تجعله يستمر أكثر من ١٥ دقيقة متواصلة، ولكن قم بتنفيذه دائماً، حتى تشعر بالراحة بالإقامة في جسدك وفي زاوية الغرفة، واحذر من القيام بهذا التمرين في وقت الطعام.

## العلاج باللون

في الفصول السابقة من هذا الكتاب قمنا بإعطائك فكرة عن استعمال الطاقة اللونية العلاجية وأصبحت على دراية الآن بالطاقة البنية الناصعة التي هي طاقة الأرض والطاقة الذهبية طاقة الفضاء واللون البرتقالي وطاقته العلاجية فمن المعروف عند الجميع إن اللون تأثيراً مباشراً على المزاج، وخير مثال على ذلك قيام أصحاب المتاجر بلفت انتباه الزبائن بألوان محددة و اللون البني كمثال آخر في الفنادق وخاصة إذا كان بنياً ذا لمعة خافتة يعطي الزبون الشعور بالهدوء والراحة أثناء زيارته الفندق، كما وإن للون الأخضر تأثير المهدئ فهو يوحى بالطبيعة وبالفسحة، واختيارك لألوان ملابسك يعكس رغبة مزاجك الحالية.

والآن ولكي تقوم بتحديد طبيعة التأثير للألوان المختلفة قم بتنفيذ التمرين التالي:

في البداية قم بتأريض نفسك، وبعد ذلك ولكي تدخل في حال التواصل بواسطة زيادة الطاقة الأرضية والفضائية. قم بإطلاق الطاقة اللونية بالترتيب الذي سنطرحه عليك لاحقاً أعط وقتاً للتمرين مع كل لون من ٣٠ ثانية إلى دقيقة كاملة، وعندما تنتهي من لون اجعله ينطفئ وانتقل إلى لون آخر ولسهولة ذلك تخيل كرة زجاجية تضيء باللون الذي تمرن معه وفق الترتيب الذي نقدمه لك، وتخيل أن هذه الكرة ترسل الطاقة إلى جسمك وإليك الآن الترتيب الواجب عليك اتباعه:

الأسود: وهو اللون الذي ينبغي البدء بالتدرب عليه.

اللون الرمادي.

قم بملاحظة الفرق بين اللونين الرمادي والأسود.

البني: ابدأ بالبني الفاتح ثم راقب كيف يصبح غامقاً.

الأحمر: كذلك ابدأ بالأحمر الفاتح وراقب كيف يصبح قاعماً.

البرتقالي: وقد أصبح معروفاً بالنسبة لك فهل يبدو مختلفاً بالنسبة لك في هذا التمرين.

الأصفر: انتقل منه مباشرة إلى الأخضر الفاتح.

الأخضر الفاتح: تابع معه حتى يصبح غامقاً.



الأزرق السماوي: كذلك تابع معه حتى يصبح غامقاً.

الوردي.

الخزامي: لون زهرة الخزامى.

الأرجواني.

الذهبي.

الفضي.

الأبيض.

ثم اخرج من حالة التواصل.

من خلال استعراضك لجميع الألوان بالترتيب السابق حاول أن تحدد اللون الذي يبعث في نفسك شعور الارتياح أكثر من غيره، وبعد ذلك تجلس لتبته في جسدك بواسطة التمرين الذي تعلمته سابقاً بطريقة بث الطاقة في الجسم.

تذكر أثناء قيامك بذلك بأن الطاقة ليست لعبة أو مجالاً للتسلية واعتمد التوصيات التي قدمناها لك في الفصل الأول.

## كيف يصبح الجسم حقيقياً

ربما أنك قد لاحظت أيها القارئ المحترم بأننا نقوم بممارسة جميع التمارين السابقة بنفس الأسلوب بما يخص الوضعية وطريقة التنفيذ، ولهذا دعنا الآن نطلب منك ونسألك أن تلملم كفيك وتجلس مهدوء لمدة دقيقة ثم تقوم بالانحناء إلى الأمام لمدة دقيقة، اجعل رأسك يتدلى للأسفل بين الركبتين، ونطلب منك أحياناً أن تتمشى قليلاً في الغرفة بعد أن تقوم بمراحل التمارين. وكما فسرنا الأمر سابقاً فإن التصاق راحتي اليدين ببعضهما بعد القيام بالعمل النفسي من شأنه أن يصنع من الجسم دائرة نفسية مغلقة تؤمن عدم ضياع الطاقة منه.

أما الانحناء إلى الأسفل فمن شأنه أن يصنع من الجسم دائرة نفسية مغلقة تؤمن عدم ضياع الطاقة منه.

أما الانحاء إلى الأسفل فمن شأنه أن يساعدك على التخلص من الطاقة الزائدة، والمشى في الغرفة من شأنه أن يعيد الجسم الحقيقي إلى صاحبه بعد قيام هذا الأخير بعمل نفسي معين.

نحن لا نطرح فكرة أن جسدي يفقد خواصه المادية والحقيقية في أوقات العمل النفسي إطلاقاً، بل إن القضية هي أن جسمك الفيزيولوجي يكون مهملاً أثناء العمل النفسي، إذ إن كل التركيز موجه نحو الجسم النفسي أو ما أسميناه بالجسم الفلكي في الفصل الأول، وكأنك رائد فضاء عاش فترة ما في اللاجاذبية، وعندما عاد للأرض اتبع بعض التدريبات ليعيد لنفسه جسده الحقيقي. إن بث الطاقة النفسية في الجسم، من شأنه إحياء القدرة على العمل والإبداع، واتباعك التمارين الموضوعية في هذا الكتاب سوف تحصل على حياة جديدة، لأن نظرتك لنفسك وللآخرين قد تغيرت وتطورت نحو الأفضل، وبمجرد تعرفك على جسمك بهذه الطريقة، سوف تحصل على حياة جديدة، لأن نظرتك لنفسك وللآخرين قد تغيرت وتطورت نحو الأفضل، وبمجرد تعرفك على جسمك بهذه الطريقة، سوف تعرف أن كثيراً من ردود فعلك وأحاسيسك معتمدة بشكل غير مباشر على خواطر وأفكار الآخرين والتي تبدو أنها في صالحك، ومع هذا فإنك ستفضل العيش حسب رأيك وفكرك وحسب ما تملبه عليك إرادتك فقط.

إن تلك العوامل مجتمعة من شأنها أن تغير الجسم وأول رد فعل للجسم على هذا التغيير هو الرفض، هذا لأن العادات السابقة والتي تعود عليها الجسم تعتبر مألوفاً بالنسبة له حتى لو كانت سيئة فمن الصعب أن يتخلى عنها، وإذا ما علم الجسم بشكل أو بآخر بأنك تعزم القيام بإجراء بعض التغييرات فإنه يصاب فوراً بحالة من الخمول والانقباض والقلق وأحياناً قد تتطور الأمور لتصل لحالة الرعب وغالباً ما يعبر الجسم عن رفضه للتغييرات الحاصلة بالمرض..!

ومن المواقف المتكررة في حياة البشر إنك تخاف من شيء قبل أن تعتاد عليه وعندما يصبح أمراً اعتيادياً بالنسبة لك يستمر الخوف لفترة ما حيث إن جسدي تعود على عادة الخوف من هذا الشيء، لذلك كان من الصعب أن يتخلى عن هذه العادة بسرعة إذ إن النفس البشرية أو الروح حتى ولو قبلت بالجديد وتحملت له فإن الجسم يحتاج إلى فترة ليتمكن من اللحاق بتطور الروح هذا وكان العملية مثل البرق والرعد إذ إننا نرى البرق ويحتاج لوقت بعد ذلك لسماع صوت الرعد.

وكما ورد سابقاً فإن مراقبة النفس هي الخطوة الأولى في التطور النفسي، وبذلك فإنك تحتاج إلى أن تقرر إجراء تغيير معين في حياتك حتى يتحقق بفضل إرادتك وتصميمك،

ونصحك بالتعامل مع الجسد بنعومة في فترة التغيير لأن الجسد يشعر بأنه أصبح غير محبوب عندك فتزداد بذلك ردود أفعاله فالعملية تحتاج إذن للتروي فهي عملية ترويض.

ونجد كذلك أنه من الضروري أن نحذر من عدم تقريع النفس وتأنيبها لأنك كنت في وضع أصبحت لا تحبه ولا ترغبه وبالمقابل ننصحك بإقناع نفسك بأنك مرن وقادر على التغيير في أي وقت تحب.

في الحقيقة هناك عدة وسائل قادرة على صنع الجسد واقعياً وحقيقياً، أما العامل المشترك بين كل تلك الأساليب فهو تركيز الاهتمام على الجسد والتركيز بانتباه شديد على كل التصرفات التي تقوم بها.

سنحاول الآن أن نقدم لك بعض التمارين التي لا تخلو من التسلية والمتعة، ولكن توخ الحذر إذ إن من الجائز أن التسلية والمتعة فح قد تقع فيه فيصبح تنفيذ التمارين أوتوماتيكياً وعضوياً ودونما تركيز على كل مرحلة مما يفقد التمرين أهميته، لذلك عليك تستمتع بممارسة التمرين فقط كي لا تمل وبالتالي فلا داعي لتنفيذ التمرين من أجل المتعة فقط:

قم بتناول الطعام مع التركيز على أنك تستفيد من هذا الطعام. إذا كنت ممن يتساقطون بعد الطعام فلا داعي لأن تأكل حتى الشبع، وبعد الطعام قم بتنفيذ بعض حركات الاسترخاء (لصق رؤوس أصابع اليدين والجلوس مهدوء أو التنفس بعمق وإطلاق الزفير بقوة).

القيام بتمرين المشي وهذا التمرين بالذات مهم لجعل الجسم حقيقياً وواقعياً، حيث إنه يقوم بتوجيه التركيز نحو كمونات القدمين، والتي تملك روابط قوية مع الأرض.

الاستحمام وهو مرحلة هامة في هذا التمرين وحبذا لو كان الماء بارداً فهو يصنع المعجزات في تقوية حالة الوعي والإدراك ويولد النشاط كما وأن من الجائز أن يمتلك الجسد بعض الخواص اللازمة له لكي يحافظ على واقعيته وعلى حقيقته، وحديثنا عن الفضاء الخاص بك لم يأت من قبيل الصدفة في هذا الكتاب، بما في ذلك الفضاء الخاص بالآخرين وعن إقامتك أنت بالذات في فضائك، إن فضاءك هذا هو جسدك الفيزيولوجي والفلكي وهو لا يتسع لأحد غيرك فوحده أنت تستطيع أن تشغل بشكل مريح لك وله، ولسوء الحظ يقوم بعض الناس أحياناً بغزو فضائك وهذا يعود لرغبتهم في لفت وجذب انتباهك إليهم.

ولتوضيح هذا الأمر نستعمل المصطلحات النفسية حيث نقدم لك مصطلح الرابطة، وهي اشتراك شخصين بالفضاء الواحد أو التداخل بين فضائيهما، وهذه الرابطة هي التي تعبر عن

علاقتك مع شخص آخر ولا يمكنك كعراق رؤية هذه الرابطة، لكنك تدرك تماماً أنها موجودة.

تصل الروابط دائماً بين كمونات الأشخاص ولا يوجد شخص بالعالم بشكل حر من هذه الروابط.

سوف نعلمك في التمرين القادم كيف تقيم وكيف تلغي الروابط، أما إذا كنت متصل بروابط كثيرة، فإنه من المهم أن تتكلم على طاقة الآخرين وليس على طاقتك فحسب. تمتلك الروابط معاني مختلفة وتولد في كمونات مختلفة تأثيرات مختلفة.

**الكمون الأول:** هذا الكمون هو مركز الحياة وحب البقاء، وإن وجود رابطة في هذا المركز يعني أنك تطلب من الشريك في الرابطة أن يساعدك في بقائك على قيد الحياة، وهذا يعني أن يساعدك على أن تحيا بالشكل الذي تريد. وهذه الرابطة ليست خطيرة إذا كان الشريك متوافقاً في خطي حياتهما ولم تعارض مصالحهما، ويبلغ ذروة الفائدة المتبادلة إذا كملت مصالح كل فرد مصالح الفرد الآخر.

**الكمون الثاني:** هو كمون الرابطة الجنسية والإحساس العاطفي، وجود رابطة بهذا الكمون يدل على وجود ارتباط بين شخصين من جنسين مختلفين، ويكون هذا الارتباط جنسياً بالطبع، وقلماً يكون عاطفياً محضاً حيث تكون مع شخص يقدم الدعم العاطفي لشريكه في الرابطة أو الدعم الجنسي، تكون هذه الرابطة خطيرة إذا ما زادت عن حدها فهي تستنزف من طرفيها قدرًا لا يستهان به من الطاقة، لذلك يجب التعامل معها بحذر وبوعي تامين.

**الكمون الثالث:** وهو مركز هام جداً للطاقة احتياكك للرابطة في هذا الكمون يعني أنك بحاجة لطاقة زائدة أو فائضة عن الحد من شأنها أن تسبب انقباضاً في المعدة وآلاماً في البطن.

**الكمون الرابع:** إنه مركز الحب و الارتباط، وجود رابطة في هذا الكمون تعني قولك: «أنا أحب، أو أنا معجب بأحد ما»، وتولد لديك الرغبة بالتخلص من هذه الرابطة في إحدى الحالتين الأولى عندما تستهلك هذه الرابطة طاقتك، والثانية عندما تريد أن تكون حرّاً طليقاً دائماً. ويكون وجود هذه الرابطة نادراً جداً عند الأشخاص الأنانيين ومحبي الذات.

**الكمون الخامس:** إنه مركز التواصل والحياة الاجتماعية إن وجود هذه الرابطة يدل على حب التعامل مع الناس وعلى كره العزلة، مثل هذه الرابطة يسبب ألم الحنجرة.

**الكمون السادس:** إنه مركز الرؤية الواضحة وجود رابطة في هذا المركز يعني انشغالك بالتفكير بشخص ما قد تعرفه أو لا تعرفه وهو دائماً يفكر بك ويتمنى أن يعرف بماذا تفكر أنت: تسبب أحياناً هذه الرابطة ألماً في الرأس.

**الكمون السابع:** إنه مركز الوعي والإدراك والبدئية: وجود الرابطة هنا يعني حبك لإرادة الآخرين، وحبك للسلطة ورجبتك يجعل الناس أتباعاً لك ويطلبون منك أن تعلمهم وترشدهم.

**كمونات اليمين:** وجود الروابط هنا يعني أن تطلب من أحد أن يفعل مثلك أو أن تطلب منه أن يفعل لك شيئاً.

**كمونات القدمين:** هذه الكمونات هي مراكز ارتباطك مع الأرض ووجود الروابط هنا يضعفك ويجعل توازنك يختل، إذن عليك السعي من أجل التخلص من مثل هذه الروابط والتحرر منها.

إن إمكانية إقامة الروابط أو إلغائها تعتمد على قدرتك في إدارة جسدك والتحكم في رغباتك، إننا ومن خلال هذا الكتاب نعلمك كيف تتعرف على مظاهر الروابط السيئة، وبالتالي كيفية التخلص منها، وكأنك تقوم بصيانة دورية لكل متعلقاتك الجسدية والروحية وهذه ثمرة من ثمرات مراقبة الذات.

## كيفية التخلص من الروابط

اجلس بالوضعية المعروفة، اغمض عينيك وقم بتصفية ذهنك وبتأريض نفسك.

أطلق الطاقة من داخلك خلال دقيقة تقريباً.

تخيل هالتك كما فعلت في المرحلة الرابعة من تمرين (كيفية تنفيذ بعض وسائل التحكم العلاجية) مع تنفيذ التعليمات المتعلقة بها.

عندما تقوم بتنظيف هالتك، وتبدأ الطاقة بالجريان بشكل جيد، كما فعلت في تمرين فتح وإغلاق الكمونات حاول أن ترى الروابط، وإذا تعذر عليك ذلك فعليك استدعاء النماذج المرئية، ابحث عن الرابطة في الكمون الأول وإذا وجدتها، اسألها عن صاحبها وانتظر الجواب

دون أن تشغل نفسك في إيجاد الجواب الذي سيأتيك سمعياً أو مرئياً، المهم أن لا تلج على

نفسك ولا تصر في طلب الجواب حتى ولو اضطرت إلى تكرار العملية أكثر من مرة وستعرف الجواب بكل تأكيد، وستجد أن صاحب هذه الرابطة قد يكون زوجتك أو أحد أقربائك أو مديرك في العمل، ومن الممكن أن يكون أيضاً أحد المتسولين ممن قابلتهم صدفة، أو شخصاً توفي منذ فترة، كائناً من يكن المهم بعد أن تعرفه توجه له في خيالك واشكره على رابطة هذه وقل له إنك لا تريدها بعد الآن واطلب منه أن يسترجعها وسوف تنقطع بشكل لين ودون ألم. عندما تشعر بأنك تحررت تماماً من هذه الرابطة انتقل إلى الكمون الثاني، وأعد الكرة معه وانتقل إلى الكمون الثالث من بعدها وهكذا.

عندما تنتهي جولتك على جميع الكمونات قم بإنشاء تيار كريستالي معقم وكأنه ماء طاهرة، وملبئة بالطاقة وتدخل من خلال الكمون السابع فالسادس فالخامس حتى الأول ومن ثم إلى كمونات البدين والقدمين.

أنشئ الآن نموذجاً مرئياً لطاقة ذهبية ناصعة تغسل كل جسمك.  
تخيل كيف أن يديك تلمس هالتك بدءاً من رأسك وانتهاءً بقدميك.  
اخرج من حالة التواصل.

افعل بعد ذلك أي شيء لتجعل جسمك واقعياً وحقيقياً من جديد (اشرب قهوة، اغسل وجهك أو أي شيء).

## الحيادية واللامقاومة

إن أنواعاً كثيرة من الطاقة تحيط بك دوماً وتشكل من قريب أو من بعيد خطراً حقيقياً على طاقتك، فكيف لك أن تدعم هذه الطاقة الخاصة بك وتحافظ عليها، وبالتالي الحفاظ على فضائك النفسي، وبالتالي عدم الانخداب لأشخاص آخرين وعدم جذبهم، والحفاظ على الكمونات النقية والبقاء بصحة جيدة بالحفاظ على التوازن النفسي بشكله الكامل.

ابقَ حيادياً ولا تقاوم أي شيء!

انتبه فنحن لا نقول لك بأنك مطالب بعدم تصديق أي شيء مما يقال لك بأنك ملزم

بعدم امتلاك مشاعر ما، أو تبني أفكارنا وبالتالي تلتغني لديك ردود الأفعال على الأحداث. على العكس تماماً لأنك بتصرفك هذا تقاوم نبضاتك الخاصة وهذا بكل وضوح موقف غير حيادي! سبق وذكرنا في الفصل الأول بأن الخروج من العالم الواقعي لا يعني أنك ترى الأشياء كما تريد أن تراها، لا بل على العكس إذ إنه من الممكن أنك أصبحت ترى الأشياء على حقيقتها.

غالباً ما يزرع الناس فيك روابط مختلفة، ولا يمكنك أن تكون دائماً في حالة التواصل حتى تتمكن من رؤيتها لحظة بدئها، كما وإنه ليس من الحكمة أن تفعل ذلك فتبقى طوال الوقت تراقب ما إذا غرست فيك رابطة جديدة أو أنك تريد هذا ولا تريد ذلك، وتقارن نفسك مع كل ما يحيط بك، إن الطاقة التي تتولد فيك من جراء ذلك كفيلة بأن تقلب مزاجك رأساً على عقب وتجعل منك إنساناً قلقاً وعصبياً.

ويزداد الأمر سوءاً عندما تفكر دائماً وتقرر بأن تصبح شخصاً آخر، وبالتالي امتلاك صفات أخرى ونسف كل شيء لديك دفعة واحدة، وهذا ما نسميه اغتصاب الذات وهو عمل مؤذٍ جداً، والأجدى بك أن تنطلق مما تمتلكه وتبني التالي على أساسه.

يحدث أحياناً أن تتشاجر مع أحدهم لأي سبب كان ومهما كان مستوى هذا الشخص، فإنك ستثور مباشرة إذا ما نعتك بالغيبي أو الأحمق وثورتك هذه تعبير عن رفضك لهذه الصفة وبالحال تتولد لديك ردود فعل مختلفة... وهنا أقول لك وآسفاه لماذا؟ لأنك بتصرفك هذا المبني على رد الفعل المباشر تحولت إلى غيبي وأحمق فعلاً، وتفسير ذلك هو أنك عندما رفضت من صميم أعماقك تصرفاً لا يعجبك واجهتك حالة الرفض هذه لتتصرف بغير طبيعتك وبغير مفردات ثقافتك ووعيك، وبمعنى آخر خرجت عن طورك كما يقال، وبشكل عام فإن التمادي برفض حالة ما في حياتك عابرة كانت أم دائمة من شأنه أن يجعل دورة حياتك متقطعة ومخلخلة البنين، إن مثل هذه الأحوال تتطلب منك الحيادية واللامانة أن قواعد كثيرة في علم النفس الحديث تؤكد بأنك ستصبح ذلك الشيء الذي تقاومه، وكلما قاومت هذا الشيء أكثر كلما ركزت مقدراتك وكموناتك نحوه أكثر فتأسس في اللاشعور خطة عمل أهدافها عكس ما تحب وتوصل إلى الشيء الذي تخاف منه بينما كنت تحاول الابتعاد عنه.

هناك نوعان من التمارين الكفيلة بتعليم كيفية التحكم بآلية الرفض الموجودة فيك ويصبح بإمكانك التخلص منها متى شئت.

## التمرين الأول:

اجلس بالوضعية المعروفة، اغمض عينيك وصف ذهتك وقم بتأريض نفسك.

ابدأ بتتبع جسمك الفيزيولوجي بدءاً من الأقدام وصعوداً إلى الرأس، تأمله بدقة فمن الجائز أن يكون فيه جزء ما يعاني من مرض ما، أي جزء يبدو متعباً؟ أيهما يبدو مرتاحاً؟ أيهما يبدو سعيداً بحالته؟ أي جزء يريد أن ينام؟ حاول أن تحس بالدم الذي يدور في جسمك، جرب أن تشعر بالطاقة النفسية الكائنة لداخلك ومحيطك، إذا اكتشفت أن هناك جزءاً ما يريد أن يتألم اجعله يتألم فعلاً، والذي يجب النوم اجعله ينام، ومحب الراحة دعه يرتاح وهكذا أعط كل جزء أن يحقق غايته وإياك أن تمنع أو تقاوم فقط اشعر.

ماذا يخطر في بالك الآن، وما هو رأيك بما يخطر ببالك، لا تتوقف عن ذلك ولا تقاوم أي شيء يخطر ببالك فقط فكر فيه دون انقطاع.

أين أنت؟ هل أنت في مكان غريب؟ أو نقول لك أهلاً وسهلاً بك في بيتك!

اخرج من حالة التواصل.

## التمرين الثاني:

يعد هذا التمرين بسيطاً لدرجة أنك تستطيع تنفيذه متى تريد وأينما تريد!

نعيد إلى الأذهان حادثة المحدث اليأس والذي يؤثر فيك وفي كموناتك ومن هنا أساس التمرين الآتي تخيل أن درعاً يحيط بك وكموناتك وتخيل أن هذا النوع قادر على عكس أي شيء مهما كانت قوته وعندما تسمع الشكوى والهموم تخيل كيف أن هذا النوع من الكلام وهذا النوع من النظرات يصطدم بهذا الدرع ويتم تأريضه مباشرة دون أن يمسك. لا تحاول أن تفكر بالكلمات والنظرات اجعل كل تفكيرك يتركز على انعكاسها بواسطة درعك وتأريضها، حاول أن تقوم بهذا التمرين كلما سنحت الفرصة، فمثلاً يمكنك تطبيق التمرين ذاته إذا كنت في مكان بارد فستخيل كيف أن درعك يقيك من البرد وكيف أن نسيمات البرد لا يمكنها الوصول إليك وكذلك مع الحر المهم أن تتدرب دائماً.



## الضربات النفسية

من الصعب وربما من المستحيل أن تجد شخصاً في العالم كله يستطيع البقاء في حالة التأريض أو في حالة الحيادية، لقد ذكرنا لك من قبل أنه عندما تقاوم وتقاوم لا يمكنك أن تكون في مكان جديد ما دمت لا تكف عن البقاء حيث أنت!

فيحدث ألا تكون في حالة التأريض عندما يقترب منك أحدهم ويوجه لك بسهولة ضربة نفسية تولد شعور الغيظ الذي يملك فيك دون أن نعرف لماذا وتولد مثل هذه الضربة شعوراً بالضعف وأحياناً بالوهن والحيرة وعدم القرار.

هل شعرت بذلك عندما أخذت شيئاً من أمام أحد كان يحاول أخذه، أو عندما أكلت شيئاً كان غيرك ينظر إليه ويهم إلى أخذه، الأمثلة كثيرة ولا تكلفك إلا قوة الذاكرة والإحساس الجيد بالأمور.

يمكن أن تكون الضربة من النوع الجميل والممتع وذلك عندما ترى عن بعد امرأة جميلة في الحديقة العامة وعندما تصل إلى محادثتك ترفع رأسها وتنظر إليك بأنوثه فتنال منك هذه النظرة ويستمر تأثيرها تبعاً لنمط الشخص.

وبشكل عام فإن الضربة هي ذلك الشيء الذي يتم إرساله إلى روحك الداخلية وإلى جسدك، فتجعلك تمب قسطاً كبيراً من طاقتك للشخص الذي وجه إليك هذه الضربة.

لا توجد تمارين خاصة للتخلص من هذه الضربة، لكن توجد نصائح لمعالجة النفس من هذه الضربة. بتمارين المعالجة الذاتية التي ذكرناها في فقرات سابقة وبشكل شخصي، ورأيي الخاص بالموضوع هو أن تنسى الموضوع وتتجاهله كلما خطر على بالك لأنني أتوقع أن تزداد الأمور سوءاً عندما تقرر إعلان الحرب على الضربات النفسية، أو أن تقرر معالجتها بمعالجة آثارها وهذا ينفي مبدأ الحيادية، وإذا لم تزل آثار الضربة النفسية بالتجاهل والنسيان فعليك بوسائل العلاج الذاتي.

**Baheet.blogspot.com**

### القراءة النفسية

يعتبر كل شخص مهما بلغت درجة ثقافته قارئاً نفسياً، إذا انطلقنا من أن تحليل الأمور المتعلقة بشخص آخر هو مجرد ذاته قراءة نفسية. ويتجلى ذلك عندما ترى شخصاً تبدو على ملامحه سمات التعب فتتوقع أنه بذل جهداً كبيراً أو أن تستدل من خلال تصرفات فتاة ما بأنها واقعة في الحب هذه أمثلة ولكنها تعبر عن القراءة النفسية المبسطة.

من خلال ما تقدم سيتولد لديك شعور يدفعك للظن بأن القراءة النفسية عملية سهلة للغاية، لذلك أقول لك لا تكن ساذجاً! فالعملية لا تقتصر فقط على التحليل أو على التنبؤ وكأنك تحل رموز لغز ما فهي أعقد من ذلك بكثير فهي تعتمد على الحصول على المعلومات من شخص لا يخبرك بها ولا ينسب بنت شفة إنها المهارة إذن يا عزيزي والموهبة بالوقت نفسه وهي كآية موهبة قابلة للتطوير والصقل وهذا يأتي من خلال الدراسة والتطبيق العملي.

### حياتك... كيف تكون حياة عراف

إذا تمكنت من فهم هذا البنيان الغريب ومن فهم هذه التركيبة المعقدة وغير العادية، يمكنك فقط أن تفهم كيف تكون حياتك كحياة عراف، ويمكنك كذلك أن تخرج من الخوف المظلم الذي تعيش به وكأنك تدخل للتو إلى جسدك، فيصبح كل شيء جديداً بالنسبة لك وتنتفتح على العالم، فتشعر بإدراكك للأمور وبوعيك المطلق باختصار تصبح عرافاً.

عند الأطفال تتجلى رؤية الهالة بألوانها المختلفة والمحيطة بالناس، وتجدهم في أغلب الأحيان يجسدونها في رسوماتهم التي تعجز عقول الكبار عن تفسيرها!

فالطفل يمتلك عدة مصادر مناجاة يستطيع التخاطب معها واللعب إذا اقتضى الأمر، وأكثر من ذلك فإن الطفل يمتلك قدرة كبيرة على المراقبة، ويمكنك التعبير عن الأشياء بتخطي وسائل اللباقة التي نحافظ عليها نحن الكبار ونشعر بالتالي بالخجل لسو تكلمنا دون أخذها بعين الاعتبار.

قياساً بذلك عندما يبدأ الطفل بالنمو، تزداد تدخلات أهله أكثر فأكثر بحياته وتبدأ سلسلة اللآءات المعهودة (لا تفعل ذلك! إن ما تقوله مضحك وسيضحك عليك من يسمعه! لا تتحدث بسخافة... وإلخ) وثبت لنا بالتجربة أنه في حالات كثيرة من القراءات النفسية التي أجريناها واجهنا حالات الخوف والرعب متأصلة من سن الطفولة عند بعض الأشخاص.

يحزن الطفل كثيراً من جراء رفض عالم الكبار لطريقة تعاملهم مع الحياة ومع مرور الوقت وعندما يصبح ذات الطفل كبيراً يتبنى بنفسه آراء من أحزنوه وهو طفل.

وتفسير ذلك أن الطفل ولأنه يحزن كثيراً من رفض الكبار لأسلوبه إلا أنه يسعد بأن يشعر بأنه بات كبيراً. وينتج عن ذلك فقدانه لمصادر مناجاته وأما خياله فيتحجم فهل هذه النتيجة مرضية؟

ثم إن مظاهر البلوغ تستهويه فيبدأ بالتنكر لأفكار الطفولة والتفاعل أكثر مع عالم الكبار.

وبالنسبة لكثير من الأشخاص الذين اعتادوا على عدم تلقي شيء من الداخل، وبالتالي عدم التفاعل مع المشاعر النفسية وفهمها، تكون المسألة أكثر بساطة، مثل هؤلاء لا يجهدون أنفسهم بالتفكير في هذه المسائل، لكن التجارب تشير لأنهم ينخرطون في هذا المجال من التفاعل النفسي بعد تلقيهم صدمة ما أو أثر قلق يصابون به خوفاً منهم على شيء غال في الحاضر أو في المستقبل. وغالباً ما يلجأ هؤلاء إلى الصمت وعدم البوح بمشاعرهم ظناً منهم أن الناس إذا عرفوا حقيقة أمرهم سخرروا منهم وبالتالي تعاملوا معهم وكأنهم معتهون، إن التفكير بهذه الطريقة يكون بداية لمرض نفسي جدي.

كما أن وجود مثل هذه الخواطر في نفسهم وسماعهم تلك الأصوات يدل على وجود موهبة حقيقية لديهم في التحري النفسي الذي يعتبر صفة بارزة لدى العراف، وإذا كان التعامل خاطئاً مع هذه المواهب قاد صاحبها إلى مشفى المجانين في بعض الأحيان، لذا يتوجب ضبط النفس وحسن التعامل حيث إن شخصاً كهذا قد يعاني من الغربة في المجتمع الإنساني العادي،

فيشعر بأن الكل يراقبه والكل ينتقده، فيتولد لديه شعور بأن كل هؤلاء الناس من حوله على خطأ ويبدأ بالانغلاق على نفسه ويصبح محباً لعالم خياله الخاص الذي يعيش به في حياة منسوجة على طريقته الخاصة.

يمكن أن نذكر لكم أيضاً في هذا السياق عدة أمثلة بالرغم من أنه ليس من الضروري أن يسبب كل واحد منها مرضاً نفسياً، أو حتى معاناة نفسية حقيقية، إلا أنها من الممكن أن تؤدي إلى اضطهاد وظلم بعض المشاعر والأحاسيس مثل الرعب المفاجئ الذي يظهره بشكل حار طليق دونما سبب محدد، أو بتعبير آخر الخوف ويمكنه أن يفعل بالشخص عندما يتحضر نفسياً لعقوبة معينة، ولا ننف احتمال ظهور مرض فيزيولوجي بالنتيجة ما لم يظهر المرض النفسي ومن التأثيرات النفسية لمثل هذه الحالات أن تحرف الشخص عن المسلك الواقعي للحياة فتجعله يفضل البقاء في المسلك الخيالي لها.

## حاول ولا تحاول

يعود بنا هذا العنوان إلى الفقرة التي أسدينا لك فيها النصيحة القائلة «لا تحاول!».

المحاولة كمفهوم هي شكل من أشكال المقاومة فعندما تحاول أن تصبح نحيفاً مثلاً تكون في ذات الوقت تقاوم حالة السمنة، وحتى أثناء قيامك بالريجيم فإنك تحافظ على شعور يوحى لك بأنك سمين. وإذا ما حققت نجاحاً ما فسيظل الرعب يلزمك مخافة من أن تعود لك السمنة مجدداً، ومن شأن ذلك أن يحرمك من مكاسب أردت الحصول عليها، ويسهل تفسير ذلك إذا علمت أنك قد وجهت كل تركيزك وبشكل لا شعوري إلى مشكلة السمنة والخوف منها مما سوف لا يسمح لك بذلك التخلص منها طوال حياتك.

وأثناء انشغالك التام بمشكلة السمنة التي تعاني منها فإنك ستجبر داخلك على رفض هذا الواقع، مما يجعلك تعاني من تناقض دائم بينك وبين نفسك يدفعلك لأن تكره ذاتك وكل ما يرتبط بك مما يستهلك كل طاقاتك التي كان أجدر بك أن توجهها نحو التخلص من السمنة عملياً.

وتزداد الأمور سوءاً إذا سيطرت عليك هذه المشكلة وتصبح عبارة عن فخ حقيقي تقع فيه كلما فكرت بذات المشكلة التي أدت إلى هذه الأزمة النفسية، والطريقة المثالية للتخلص منها

هو أن تقنع بأن هذه المشكلة لا تمك ولا تعني لك شيئاً وتتعود على ذلك، حتى إذا ما تحررت منها بدأت العمل الصحيح للمعالجة، وستجعل خيالك يتحول للتفكير بأنك تريد فعلاً أن تصبح سميناً، أي أن تسمح لنفسك بتبني هذه الرغبة ولكن بالخيال فقط.

سيبتادر لذهنك الآن السؤال التالي:

كيف أسمح لنفسي أن أصبح سميناً؟ وأنا الذي أكره هذا الشعور.

قبل كل شيء ينبغي عليك أن تتوقف عن تأنيب نفسك من جراء حالة السمنة، ويجب عليك أن تتوصل إلى قناعة ثابتة وهي أن السمنة ليست جريمة، وأن ذلك الجزء من نفسك والذي لا يعجبه أن تكون سميناً بات بالنسبة لك هيئة محكمة تصدر بحكم القاسية على الدوام وهذه الأحكام التي تنغرس في عقلك الذي يوضح لك ما هو الصواب وما هو الخطأ.

وتبدأ رويداً رويداً بنذ كل أفكارك وتتحوّل آنذاك للتفكير بعقلية الآخرين بحثاً منك عن مفر، ثم تتحوّل بعد ذلك آلياً إلى شخص مسلوب الإرادة ليس لديك رأي أو موقف.

أما الخطوة الثانية فهي أن تسأل نفسك ماذا يمكن أن تنتج عن كونك سميناً؟ واسمح لنفسك بالتفكير بأن هذا بالضبط ما تريده وعليك هنا الاستماع إلى صوتك الداخلي الذي يقول لك بأنه لا يجدر بك أن توجه لنفسك الاهتمام الذي يوجهه إلى نفسه أي شخص سمين، وتمسك بالقناعة التي تنبئك بأن كل ما يخصك جيد فهذا سيساعدك كثيراً وعندما تسمح لنفسك أن تكون ذلك الشخص الذي أنت هو الآن، فمن شأن ذلك أن يعطيك حرية القرار بما يخص رغباتك، وهل تعبر هذه الرغبات عن إرادتك الحقيقية؟

المهم أن يصبح التفكير بهذا الموضوع مريحاً وبعيداً عن التعقيدات. لا يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى التسطح أو إلى السذاجة إذا ما اقترنت بالسعي الدائم نحو تحقيق الهدف المنشود.

ونريد من خلال نصحننا السابق أن تشعر بالراحة النفسية مما يؤدي إلى تحرير طاقاتك التي تساعدك على تحقيق أهدافك.

## اللوحات والنماذج غير العقلانية

أثناء القيام بالقراءة النفسية وبالتالي بالعلاج فإن مصادر المعلومات هي الهالة والكمون، كما وإن المعلومات النفسية يمكن أن تصلك عن طريق إرسال نماذج أو لوحات والتي تناولها هذا الكتاب بشكل كثيف.

عندما تقرأ رواية أو قصة تتعرف على الأحداث الجارية وتتفاعل معها وتحفظها ولكن هل العملية هي عبارة عن قراءة فقط؟ من البساطة أن يكون الجواب الصريح هو النفي لأنك ودون أن تشعر بتحليل الأحداث وتضع في خيالك ملامح للأبطال، وكأنك تشاهد هذه القصة على جهاز التلفاز هذه العملية بالذات هي ما يسمى استدعاء النماذج المرئية.

## توضع مركز لوحاتك المرئية

قم بتأريض نفسك وادخل في عملية الإرسال والاستقبال (التواصل).

عليك باختيار شيء واحد لا يعجبك في شخصك و قم بممارسة هذا التمرين معه أو أن تتخيل نفسك في موقف سبق وحصل معك وتضايقت جداً من نفسك لدرجة أنك كرهت نفسك.

والآن تأمل هذه الصورة المرئية جيداً ثم دعها تزول ببطء من مخيلتك، ومباشرة افسح المجال لقوة خيالك أن تستدعي أوجه أناس قد يكونون من حولك في هذا الموقف، إذا لم تستطع استدعاء أكثر من وجه واحد فلا بأس، دقق جيداً تعابير هذا الوجه أو هذه الوجوه ماذا يمكن أن تعني لك؟

قم الآن بإرسال هذه الأوجه بعيداً عن مخيلتك واحداً تلو الآخر وكأنك تعيدها لأصحابها، إذا انتابتك مشاعر القلق أو التأنيب فتحدث مع أصحاب هذه الوجوه بخيالك طبعاً وحاول أن تنقل لهم كل أفكارك وأن تقول لهم كل ما تريد قوله، وإذا كان كل الذي قمت به يرضيك فحرب أن تسامحهم وأنت تزيل هذه اللوحات المرئية، وإذا وجدت أنك غير قادر على مسامحتهم فلا تسامحهم فلعل الوقت لذلك لم يحن بعد، ولا تحرم نفسك من المتعة التي قد تجدها في مشاعر الحزن والأسى.

قم بتشكيل نموذج مرئي لنفسك، و عليك أن تحب نفسك بهذا النموذج ثم دعه يزول.

قم بتخيل الشمس الذهبية الكبيرة والطاقة المرافقة لها، دعها تملأ جسمك وهالتك.

اخرج من حالة التواصل.

## قراءة الورد

إن أول تمرين أساسي في مجموعة تمارين القراءة النفسية هو تمرين قراءة الورد. تقوم من خلاله باستخدام نموذج مبسط للوردة والذي هو رمز التجانس والجمال.

قراءة الورد هي عبارة عن أسلوب رائع لتعلم القراءة وبالتالي فهو أسلوب تدريبي وعملي لتحقيق إمكانيات العراف الناجح، خلال وقت قصير ستبدأ برؤية زنابق وورد جورية تكرر أحياناً وتصغر أحياناً أخرى، والمهم هنا هو الحفاظ على العمل بهذه الوتيرة فلا تنس أيها العراف بأن هدفك هو أن تجعل كل شيء يعمل لصالحك وهاك الآن هذا التمرين.

قم بتأريض نفسك، واجعل الطاقة تمر إلى جسدك كما في الفصل الثالث، حتى تشعر بالراحة.

اغمض عينيك واجعل شاشة العرض التي في محيلتك تعمل، تخيل الآن بأنك تزيل الغبار عن هذه الشاشة بأداة ناعمة ونظيفة، أنشئ في مركز هذه الشاشة وردة وتفحص كل أجزائها، البتلات، السبلات البرعم والأوراق وستترك لك حرية خيار اللون.

اجعل تشكيل الوردة يزول وقم بإنشاء وردة أخرى ودعها كذلك تزول أعيد الكرة خمس مرات فهذا يعطيك موهبة وإنشاء النماذج المرئية، إذا تعذر عليك رؤية الوردة على الشاشة فيمكنك رؤية ما تستطيع رؤيته.

قم الآن بإنشاء وردة جديدة وتخيل أن هذه الوردة تمثل صديقك الذي تحب، في الواقع إن هذا التخيل يجعل الوردة تعبر عن طاقة صديقك هذا التي بدأت بإملاء الوردة، راقب جيداً هل تتفتح الوردة أم تنغلق على نفسها؟ هل تزهر وتفتح أم تذبل وتبهت؟ وإذا لم يتبدل لك أي تغيير فعليك بتغيير اللون.

قم الآن بإنشاء نموذج للشمس واجعل له مكاناً في الشاشة، راقب بدقة كيف وأين تلامس أشعة هذه الشمس الوردة، تعبر الشمس هنا عن مصدر الطاقة فهل هذه الطاقة إلى الوردة وبالتالي إلى صديقك؟ بعد دراستك الممتعة لهذه اللوحة دعها تزول.

قم بالتمرين مرة أخرى أو عدّة مرات لعدد من الأصدقاء أو الأقارب أو حتى لأشخاص لا تعرفهم مباشرة، وهنا يجب أن تعي أن كل لوحة هي بشكل أو بآخر مرتبطة بالحقيقة. بمعنى



# Baheet.blogspot.com

خاص بنفسك لذا عليك أن تتبع أحاسيسك دائماً، كما أن دلالات الألوان التي استعرضناها في الفصل الأول من شأنها أن تساعدك على تفسير الألوان التي تراها .

أنشئ الآن وردة لشخصك أنت، وإذا وجدت فيها شيئاً ما لم ينل إعجابك. بدله أو بدل لون وردتك تلك بلون جديد. أو اعمل على إعادة تشكيلها لتأخذ شكلاً آخر جديداً، افعل كل شيء في سبيل أن تنال هذه الوردة إعجابك وبعد ذلك اجعلها تزول.

ادخل كمية كبيرة من طاقة الشمس الذهبية من خلال كونك السابع، بعد ذلك اخرج من حالة التواصل وهيئ نفسك فقد أنجزت لتوك ست قراءات نفسية.

## كيف تقرأ الهالة

إن عبارة قراءة الهالة تبدو غامضة ومعقدة لكنها ليست أكثر تعقيداً من قراءة الورود التي تعلمتها لتوك وقبل أن تبدأ هذا التمرين تذكر أنه لا ينبغي عليك أن تتوتر إذا لم تستطع رؤية الهالة. وكف مباشرة عن أية محاولة في سبيل ذلك واسترخِ واسمح للهالة بالاقتراب منك عندما تتعلم قراءة الورود. واشعر بأنك تمتلك هذه المهوبة واستمر باستعمال الوردة لكي تساعد نفسك في قراءة الهالة بواسطة التمرن التالي:

أنشئ وردة تمثل صديقك كما فعلت في التمرين السابق، وفي هذا الوقت تخيل بأن الوردة متوجة بإكليل، يعبر هذا الإكليل عن هالة الشخص الذي تدرسه، أما الوردة فهي بالتأكيد الشخص بحد ذاته، راقب أولاً لوناً واحداً يتوضع في محيط البتلات ثم اجعل الوردة تزول.

كرر هذه العملية مع خمسة ألوان مختلفة.

اخرج من حالة التواصل.

إن مجموعة التمارين التالية تمثل مرحلة متطورة من القراءة وتساعد على استعمال قراءة الهالة في الأوساط العلاجية:

قم بتأريض نفسك وادخل في حالة التواصل.

أنشئ لوحة لصديقك بواسطة ريشة رسم خيالية وبواسطة اللون الأسود قم بتعتيم اللوحة فيما لو أخفقت بالحصول على شبح أو خيال صديقك.

افرض أن هالة صديقك تملأ الفراغ المحيط بهذا الشبح أو الخيال. يمكن أن تكون في

البداية على شكل إكليل أبيض نوراني، والآن راقب جيداً أين يبدو الإكليل أكتف وأسمك وأين يبدو أنحف وأحف وبالتالي أين يتناقص وأين يتزايد.

والآن افرض أن الإكليل الأبيض يبدل ألوانه وإذا لم تستطع رؤية سوى لون واحد فهذا رائع، وإذا رأيت عشرة ألوان فهذا أمر رائع أيضاً. ولكن الاحتمال الأكبر يقول بأنك سوف ترى لونين أو ثلاثة في البداية، عندها سوف تمتلك الخبرة والموهبة في التفريق بين الألوان، وسوف يصبح بإمكانك أن تفحص الهالة بدقة أكبر، ولا داعي للقلق على هذه التفاصيل في بادئ الأمر، إذ إن المهم دائماً هو أن تستمر في مراقبة الألوان التي تراها وتحدد مكان وطريقة توضعها على محيط الجسم، وعليك كذلك أن تتذكر دائماً وصفنا للألوان في الفصل الأول، وأن لا تؤمن إلا بخبرتك الشخصية، لذلك كلما أمكن عليك بمتابعة أحاسيسك.

اجعل هذه اللوحة تزول أو تذوب وابحث مباشرة عن صديق آخر وكرر العملية معه، ودقق جيداً في إيجاد الفارق بين الهاليتين ثم اجعلها تزول.

اخرج من حالة التواصل وارجع جسديك إلى شكله الحقيقي. فقد أنجزت لتوك عملاً دقيقاً في الفن النفسي.

## قراءة الهالة بعيون مفتوحة

إن السلوك الذي سلكته لتوك والذي يقودك إلى التحلي النفسي، يتم دون استعمال حاسة البصر المباشر فهكذا سلوك يتم بمساعدة حاسة البصر النفسية تشاهد أيمي الهالة بشكل مشابه، فتبدو وكأنها أطياف متموجة، أما بيل فيراها وكأنها الضوء المنبعث في آلة التصوير لحظة التقاط الصورة «تلك الشرارة بعد أن تزول تترك أثراً على الشبكية، إن هذا الأثر بالذات يشبه لحد كبير الهالة». علماً بأن الهالة من الجائز أن تمتلك ألواناً مختلفة في الحقيقة نحن لا نستغرب، أي شيء يخص رؤية الهالة بالبصر المباشر أو بالبصر النفسي، أما قراءة الهالة فهي بحد ذاتها عملية فضولية، وفي هذه العملية تصبح الأمور أقل خيالية وأكثر واقعية.

اطلب من صديقك أن يجلس أمام جدار أبيض أو أن يقف أمامه مباشرة، فإن اللون الأبيض يساعدك على تنفيذ التمرين بسهولة.

قم بتأريض نفسك، لقراءة الهالة بهذا الأسلوب لا يتوجب عليك أن تدخل بحالة التواصل. قف على مسافة ٢٠ قدماً من صديقك وركز انتباهك على نقطة في الفضاء «يستحسن أن تقع هذه النقطة على بعد أربعة أقدام عن رأسه» والآن ركز جيداً على هذه النقطة المختارة وليس على الجدار ولا على وجهه، يستطيع معظم الناس رؤية الهالة بعد فترة من التركيز بأطراف عيونهم وإذا نظر إلى الهالة مباشرة وترك النظر إلى النقطة بتركيز فإن الهالة تختفي، فالعملية كما ترى تحتاج إلى التركيز المطلق على هذه النقطة ومهما رأيت دونها لا تفقد تركيزك.

يمكنك التدريب على رؤية الهالة دون أن تخبر صديقك عن ذلك، أما نحن فإننا نحاول تدريبك على أن تكون حاد البصر ودقيق الملاحظة وستتمكن بذلك لاحقاً من رؤية الهالة دون الحاجة للجدار أو لأية خلفية أخرى.

## قراءة الكمون

تشبه قراءة الكمون لحد كبير قراءة الهالة، ولكن حيناً ألا تبدأ بهذا التمريض قبل أن تتمكن جيداً من تمرين قراءة الهالة، حيث إن قراءة الكمون تحتاج إلى صبر أكبر وتركيز أكثر وهي أطول من عملية قراءة الهالة:

قم بتأريض نفسك وادخل في حالة التواصل.

انتق صديقاً ما وقم باستدعاء شبحه أو خياله إلى تلك الشاشة الخاصة بك.

قم بتركيز انتباهك على منطقة ما بين المبيضين إذا كان هذا الصديق أنثى أو على أسفل العمود الفقري إذا كان ذكراً، قم باستدعاء النماذج المرئية، وتخيل أن هناك قرصاً في هذه المنطقة، والآن انظر جيداً إلى هذا القرص هل هو ممتلئ أم فارغ ثم دع لونه يزداد تركيزاً فيصبح أعتم.

تذكر أنك تقوم بعملية تشبه عملية قراءة الخريطة، إنه الكمون الأول المرتبط مباشرة بالحياة وسر البقاء، فإذا كان مفتوحاً تماماً أو مليئاً بالألوان العائمة فإن صديقك هذا يعاني من مشكلة أو من عدة مشاكل تتعلق بحياته وبقائه وإذا كان مغلقاً فهذا يعني وجود المشاكل، وإذا كان الكمون يزهر باللون الأخضر «لون النمو» فهذا يعني أنه على بداية طريق النجاة، أما إذا كان اللون

أحمر «لون الأحاسيس» فإن إمكانية نجاته تعتمد على كمية شحنة الأحاسيس وهكذا..!

انتقل من كمون إلى آخر من الكمونات السبع وكذلك إلى كمونات اليدين والقدمين، وقرأها بنفس الطريقة السابقة، ولا تنتقل من كمون لآخر بسرعة من أجل توفير واختصار الزمن واحذر من دراسة كل الكمونات بآن واحد.

بعد أن درست كل كمون على حدة. انظر إليهم بوقت واحد، وسوف تتمكن من ذلك بعودة فكرية مع الذكرى لتجلب حالة كل كمون وتضعها مع الآخر وبعد ذلك سوف تتمكن من رؤية كل الكمونات بوقت واحد، وبالتالي ستتمكن من المقارنة وستعرف أي واحد هو الأكبر وأيهم هو الأصغر أي واحد يبدو أكثر ألواناً وأيهم أقل.. إلخ. اجعل لوحتك المرئية تزول واخرج من حالة التواصل.

قم بهذه العملية مع نفس الصديق في اليوم التالي ثم في الأسبوع التالي وبعدها في الشهر التالي ولاحظ جيداً كل التبدلات.

## تحديد مكان الألم في الهالة وفي الجسم

يشكل التمرين الآتي قيمة عملية وتدريبية ثمينة في عمل المعالج، من خلال إضافته مساعدة في العلاج، وكذلك معلومات إضافية إلى التي تحصل عليها من خلال قراءة الهالة والكمون، يمكن ممارسة هذا التمرين بشكل فردي في البداية كما كان الأمر في تعلم القراءة النفسي:

قم بتأريض نفسك وادخل في حالة التواصل.

انتق صديقاً ما واستدع خياله إلى شاشتك الخاصة.

لكي ترى الهالة يجب أن تدخل لفكرك هذه القضية، أي بمعنى آخر أن ترمج تفكيرك وتولفه في اتجاه أن رؤية الهالة ستتحقق لا محالة وستقنع نفسك بأنك سوف ترى لا محالة الهالة فوق الجزء المصاب وسيكون لونها أحمر، وحالما تتأكد من أنك درست اللوحة المرئية إلى الحد الكافي دعها تزول وتذوب.

استدع مرة أخرى خيال صديق ما، وفي هذه المرة أيضاً ينبغي عليك أن ترى الهالة فوق مكان ما حيث يعاني صديقك من أزمة نفسية وشعورية باللون الأحمر، ثم قارن بين اللوحتين الحالية والسابقة ثم دعها تزول.

كرر هذا التمرين مع أصدقاء مختلفين وكلما انتهيت دع اللوحة تزول.

في المرة القادمة عندما تقوم بمعالجة صديقك، فعليك أن تنفذ هذا التمرين قبل أن تجري العلاج، ويمكنك أن تخبره أو ألا تخبر ماذا ترى، وغالباً فإنك ترى هالة حمراء فوق رأسه إذا كان صديقك يعاني من صداع، وستتفاجأ، عندما ترى أماكن أخرى حمراء في هالته فلا تقاوم هذا حتى في حالة عدم ظهور اللون الأحمر فوق رأسه، فأحياناً كثيرة يكون مصدر الألم من مكان آخر في الجسم.

## الاتصالات

أثناء القيام بأية عملية نفسية مهما كان نوعها فإن من المهم جداً الحديث عن الشيء الذي تراه بمعنى آخر أنت مطالب بإيجاد أسلوب لنقل تلك المشاعر والأحاسيس القوية التي تتلقاها أثناء المراس العملي كي لا تتسبب في داخلك، وبالتالي لا تحاصر الكمون الخامس خاصتك، ستواجه أثناء القراءة أموراً، وسترى أخرى لا تستطيع قولها لذلك الشخص الذي تقرأه، من المحتمل أيضاً أنك لا تمتلك الثقة التامة في هذه المعلومات التي حصلت عليها، أو أن لديك إحساساً بأنك ستزعجه إذا ما عرف بذلك.

بطريقة أو بأخرى أنت مدعو لأن تتخلص من ذلك بغض النظر عن أنك أخبرت أم لم تخبره، والمهم أن تنقل هذه الشحنات الشعورية لكي تتخلص منها، وذلك يعني أنه في حالة عدم رغبتك بإخبار المريض ينبغي عليك أن تنتظر خروجه ثم تنطق بما أردت وكأنك تحدث نفسك أو حتى أن تكتب ماتريد أو أن تعبر عنه بحركات بهلوانية أو بأي شكل يكون مريحاً بالنسبة لك المهم أن تنقله من جسديك والتخلص من تلك اللوحات التي رأيتها.

يعمد المعالج أحياناً إلى إخبار شخص ثالث لكي يفرغ الشحنة وذلك كي لا يخبر المريض مباشرة بذلك وهنا تظهر مشكلة النميمة.

كما يحصل أحياناً إن لم يكن غالباً هو أنك عندما تنقل لهذا المريض ما تراه تجعله يركز اهتمامه فيما قلت له، وهذا يجعله في حالة توتر من شأنها أن تعيقك في التوصل إلى الحقيقة.

## اقتران اللوحات

يعيدنا هذا الموضوع إلى إمكانية توفر العنصر الأكثر أهمية في العمل النفسي وهو أن تبقى حيادياً ولا تتأثر بخواطر الإنسان الذي تقرأ أو تعالج.

أثناء تواصلك مع الشخص الذي تقرأه و تعالجه من الممكن حدوث خلل في عملية التواصل، لذلك يترتب عليك أن تعمل على هيبته جيداً للعملية فيرفع بذلك من مستوى الطاقة لديه ما يقوي أحاسيسه ومشاعره إلى درجة يمكنك فيها أن تقرأها.

تم المسألة بالتدرج في حالة التواصل فيكون هناك توافق وتناسب بارتفاع الطاقة النفسية لديكما، وإذا ما وصلت للدرجة المطلوبة وصلت إلى حالة التواصل، وهنا ينبغي عليك أن تقوم بعملية «اقتران اللوحات»، وصنع تشكيلات منها، وهي ربط مشاعر هذا الشخص بالمشاعر المطابقة لديك، مشاعر قلقه بمشاعر قلقك، مشاعر مرضه بمشاعر مشاهة وكأنك أنت المريض.

بعد أن تنتهي من القراءة وقبل أن تخرج من التواصل حاول أن تستعيد على شاشتك الخاصة كل لوحة على حدة، وقم بإذابتها حتى تتخلص من كل ما لحق بك من شحنات أثناء التواصل، وإذا لم تشعر بذلك أعد الكرة وقم بإذابة اللوحات الواحدة تلو الأخرى.

قم بعد ذلك بعملية إغلاق نصفي للكمون الثاني فهذا يفصلك عن الشخص الذي تعالج.

ثم عليك وبشكل سريع ومريح إيجاد خمسة فوارق واضحة بينك وبينه وتجعلها ترسخ في ذهنك وهذا أسلوب بسيط يوصلك إلى المطلوب وستؤكد على نفسك الحقائق من قبيل:

هذا ليس أنا..! هذه ليست مشاكلي أنا..!

وهكذا.

## تركيز الانتباه

وهو ما يسميه بوذيو التبيت «الاتجاه الموحد» أما نحن -الغربيين- فنسميه «تركيز الانتباه» وقد تطرقنا في الفصل الثالث إلى هذا الموضوع من جهة أخرى. أشرنا سابقاً إلى مدى

أهمية تركيز الانتباه والاستمرار فيه أثناء العمل النفسي، راقب نفسك وعقلك لكي ترى هل يتلقى عقلك المعلومات بمرونة في الوقت الذي تمارس فيه العلاج والقراءة أو الأعمال اليومية.

أتت سيدة إلى إيمي تطلب المساعدة، حيث أنها لم تستطع خلال فترة طويلة أن تتخلص من الوزن الزائد علماً بأنها تعاني دائماً من هذا الأمر حتى أنها باتت لا ترغب في الحياة!

مما جعل إيمي في حيرة من أمرها، لكنها جعلتها تجلس أمامها وتواصلت معها وتفهمت حالتها وعرفت أن هذه السيدة تحب الطعام بشكل ملحوظ ولم تستطع التصريح بهذا خجلاً منها، ولكن ذلك لا يخفى على إيمي المهم أن هذه السيدة بدأت تركز على موضوع السمنة وتطور بها الأمر إلى أن صنعت في داخلها قاضياً قاسياً وظالماً يجاسبها كلما ضعفت وتناولت قليلاً من الطعام، ولهذا أمضت معظم أوقاتها في تأنيب نفسها وتحولت مشكلة السمنة إلى مركز اهتمام نفسي، أما الجسم فقد بدأ بالتعبير عن رفضه لهذا القاضي، وتجلى رفضه ذلك بحفاظه على السمنة وعدم تخليه عنها، وهو ما حصل بالضبط مع هذه السيدة وعندما بدأت إيمي بعلاج هذه السيدة كانت أول توصياتها أن تسمح لنفسها أن تأكل كل ما ترغب، و في المقابل أعطتها قائمة تدل على كمية الحريات الموجودة في كل صنف من الطعام، وطلبت منها أن تطلع عليها قبل الطعام وكأنها حبة دواء، وبدأت تعلمها كيف تستخدم مبدأ استدعاء النماذج المرئية فتستطيع أن تحلل في خيالها كل وجبة إلى عناصرها التي تحتويها، وكيف أن كمية الشحوم الموجودة في هذه الوجبة سوف تتجمع فوق بطنها وتزيد سمنتها وسوف تقنع نفسها بأن هذا الموضوع لا يضايقها لكنها تريد فقط تغيير نظام غذائها.

بدأت هذه السيدة بعد حين تتخلى عن شهواتها المفرطة في تناول الأطايب التي كانت تزيد من وزنها. لقد أشرفت إيمي على العلاج بطريقة مبسطة فعبرت لها كيف يتوجب عليها أن تتعامل مع هذه المشكلة بكل عفوية وأصبحت السيدة تمتلك الثقة بنفسها وتقبل على الأمور التي أصبحت تعود عليها وتشعر بالراحة من جراء القيام بها.

وقد علمت إيمي تلك السيدة كيف تركز اهتمامها على السبب وليس على النتيجة ولا داعي لغصب النفس وتأنيبها بشدة فهذا يؤدي فقط إلى الكوارث.

وبالتالي ينبغي عليك أيها المعالج أن تتمكن من جعل مريضك يركز انتباهه على السؤال الذي تريد أن تعرف جوابه وستعلمك الخبرة العملية مدى فائدة ذلك. ووفقاً لما ذكرناه في

الفقرة الماضية إن درجة تركيز الانتباه لدى المريض يجب أن تتناسب طردياً مع درجة تركيز الانتباه لديك وبالتالي يجب أن تصلا معاً إلى نفس مستوى التركيز وبعد ذلك فقط يمكنك أن تبدأ بالقراءة.

## متابعة التحسن في القراءة

يأتي أحدهم إليك بالصدفة، سرعان ما تجد نفسك وقد دخلت في عالمه الخاص وهو الذي أتى إليك للمشاورة فقط، ولا يرغب أن تنظر إليه بأنه حالة مرضية نفسية تتطلب العلاج، وتقع من جراء ذلك في مشكلة حقيقية فأنت لا تستطيع معالجة شخص دون رغبته في ذلك، وإذا لم يساعدك لن تتمكن من قراءته، وتحاول إقناعه بأن يجب أسلوبك بالعلاج كونك لا تستطيع ذلك إذا هو لم يرغب بالعلاج، فإذا وافق فعليك أن تناقشه وتحضره جيداً للعملية التي ستوفر لك التواصل معه.

إن عالم النفس عالم مخيف جداً وأكثر الناس يخاف من التعامل بهذه الأمور عليك أن تراعي ذلك ولا تحاول قراءة شخص ما لم تتوفر لديه الرغبة بذلك، وسوف تتعرض لأكثر من حادثة تؤكد لك ذلك، لكن اجتهاده يأتي بأن تكون إنساناً قبل أن تكون معالجاً، وعليك ممارسة موهبتك بكل وضوح وبشكل تجعل الشخص الذي تقرأه يؤمن بتصرفاتك وحذار من أن يفقد الثقة بك، وتذكر كم كانت الأمور صعبة عليك عندما بدأت بقراءة هذا الكتاب ولا تنس أن هدفك هو أن تساعد الناس لا أن تبرز على حسابهم.

وأتذكر هنا نصيحة لويس بوشتيك الذي قال دع الشخص الذي تعالجه متفائلاً ودائماً اعطه صفاتاً إيجابية أكثر مما يمتلك بقليل فقط ولا داعي للمبالغة، وكذلك أكد لويس أن المرحلة المثالية في القراءة هي أن تصل للمبدأ الأساسي للقراءة النفسية وهو: «أنا يعني هو».



### بعض الوسائل العلاجية

#### وتمارين على القراءة في المراحل المتطورة

إن التمارين المفروضة في هذا الفصل تنفذ على مستوى أكثر تطوراً. واسمح لي أن أنصحك مباشرة ألا تتسرع بتنفيذ التمارين الآتية، وبشكل عام ربما يخص كل التمارين المطروحة في هذا الكتاب، يجب إعطاء كل تمرين الوقت الكافي والتكرار حسب الاستطاعة للتمكن من كل التمارين ولاكتساب الخبرة وزيادة المهارة.

### تنظيف الكمون

من الممكن أن يؤدي تنظيف الكمون إلى نتائج ذات طابع درامي، وذلك سواء كان العلاج ذاتياً أم لشخص آخر وفي كلتا الحالتين نطرح عليك الخطوات التالية:

قم بتأريض نفسك وادخل في حالة التواصل.

والآن عليك أن تحل ضيفاً على كمونك الثالث، وأثناء ذلك تخيل أن لديك طاقة مهيجة، وأن هذه الطاقة متجمعة تحديداً هنا في هذا الكمون، والآن عليك أن تنقل هذه الطاقة من الكمون الثالث إلى الكمون الثاني، ثم كرر هذه العملية وحاول أن تعمق أكثر في وتد التأريض ومن خلاله في كل الأرض، ولاحظ ماذا تجمع في كمووناتك أثناء ذلك.

انتقل الآن لزيارة الكمون الرابع وقم بالعملية العكسية بأن تخرج كل النفايات الموجودة

في هذا الكمون إلى الكمون الخامس ثم السادس فالسابع ومن السابع إلى الهالة الخاصة بك ثم إذابتها في طاقة محايدة.

توجه الآن إلى الكمون الأول وقم على هذا المركز بطاقة برتقالية وتخيل أنها تغلي في كل كمون. ستلاحظ بعد ذلك أنك قد قمت بعملية تعزيز كاملة لكل الكمونات والآن املاً كل الكمونات بطاقة نظيفة.

تكرار المرحلة الرابعة من التمرين وبعد ذلك قم بإغلاق كل كمون سفلي إلى الحد الذي تبقى فيه بالشعور بالراحة.

والآن املاً الكمونات الأربعة العليا واحداً تلو الآخر بالطاقة البرتقالية كما في الفصل الثالث يعتبر اللون البرتقالي دائماً لوناً فعالاً، ولا حاجة لإغلاق هذه الكمونات. اخرج من حالة التواصل.

إن عملية تنظيف الكمون ليست بالعملية الصعبة وبالتالي يمكنك القيام بها كلما أردت ذلك ولكن ليس بكثرة.

إذا أردت القيام بهذه العملية مع شخص آخر فعليك أن تقوم بتأريضه وتأريض نفسك ومن ثم تضع يدك على كموونه الثالث، ثم تخيل نفسك ومن ثم تضع يدك على كموونه الثالث، ثم تخيل أنك تجمع من خلاله النفايات من كل كموناته وتجمعها في هذا الكمون، ثم تقوم بتأريضها من خلال الكمون الثالث ومنه إلى الأرض، وبعد ذلك تنتقل إلى الكمون السابع وتزيل من هناك كل شيء زائد عن الحد من الكمون الرابع ومن كل الكمونات العليا، وانزع كل هذه النفايات من الكمون السابع ومن ثم املاً كل كمون بالطاقة الطازجة.

يتصل كل كمون بنظام صغير للطاقة بواسطة قناة طاقة والقادمة من خلف العمود الفقري وموازاته، وغالباً يحدث خلل في هذا الاتصال إثر إصابة بمرض فيزيولوجي في هذه المنطقة، وهذا من شأنه أن يعيد هذا الكمون أو ذاك عن وحدة الاتصال الكلية، وهذا أيضاً يفسر تداعي أطراف ما تمثل الحياة الماضية أو الحياة المستقبلية، والتي لم يستطع المرء تجاوزها أو تجاوز المرض الذي عايشه فيها لما له من أثر عليه ارتبط بوجدانه، وأدى ذلك أيضاً إلى إحداث

خلل في ميزان الطاقة، وبالتالي وبعد قيامك بعملية التنظيف لكل كموناتك أو لكمونات شخص  
تعالجه فإنك لابد ناظر إلى هذه القناة، وغالباً ما يقوم المعالج بإنجاز خطوات كبيرة بقيامه بتقوم  
أو دوزان الكمونات عند المريض فيخلق لديه نفسية جديدة.

ولكي تقوم بهذا التمرين عليك أن تقوم بتأريض نفسك وادخل في حالة التواصل، ثم قم  
بتنظيف الكمونات كما فعلت في التمرين السابق، والآن ابدأ بالعمل مع الكمون الأول منتقلاً  
إلى السابع شريطة أن تنهي العمل بكل كمون قبل أن تنتقل إلى الذي يليه، تخيل أن الكمون  
أشبه بجذع شجرة وإن قناة الطاقة تأتي من خلفه وكأنها جذر، وانتظر حتى تتأكد فيما إذا كان  
الاتصال وثيقاً أم لا فإذا كان غير وثيق قم بتوثيقه وكأنك تربطه على شكل عقدة.

والمثل تتأكد أن الكمونات متصلة مع قناة الطاقة عليك أن تحجز بطاقة العودة إلى  
الكمون الأول من جديد، وأمعن النظر فيه إذ يجب أن يبدو مليئاً بالطاقة الناصعة الألوان، ثم  
انتقل إلى كل كمون وبعد أن تنتهي اخرج من حالة التواصل خروجاً من وتد التأريض.

## التملك من الجسد

سبق واستعرضنا في الفصل الثالث موضوع التحدث مع الجسد، وهاكم الآن هذا التمرين  
الذي يبدو للوهلة الأولى غير عادي، وهو مخصص لإقامة الاتصال الصحيح بينك وبين جسدك.

التملك: تملك شيئاً ما بالمفهوم النفسي يعني حرفياً أن تجعله خاصاً بك، على سبيل المثال  
علمك والداك المشي عندما كنت صغيراً، وهذا يعني أنهما ملكا جزءاً من جسمك والتي لا  
يمكنك امتلاكها هي الأجزاء المحصورة بين الطاقة الأرضية والأخرى الفضائية فعندما تمران في  
جسدك وفي هذه الأجزاء بالذات تكون أنت نائماً أو شبه نائم (خاملاً) وغالباً ما يكون هذا  
المكان مؤهلاً لتعشيش المرض الفيزيولوجي، وفي هذه الأجزاء تكون الهالة رقيقة جداً أو غير  
موجودة على الإطلاق.

والآن أنت ملك أو ملكة لهذه القلعة التي هي جسدك فلا مانع من أن تقوم الآن أيها  
الملك بجولة تفقدية لأثناء مملكتك وابدأ من إهمام القدم اليمنى، امكث هناك لفترة وحاول أن  
تفهم مشاكله ماذا يعاني عندما تمشي وعندما تقف وعندما تنتعل الحذاء، ثم انتقل إلى بقية  
الأصابع وتابع مسيرك إلى باطن القدم فالكعب فالساق فالركبة إلى أن تكمل جولتك التفقدية

ولكن دون عجلة أو تسرع، وبعد أن تقوم بزيارة كل الأنحاء توجه مباشرة إلى مركز الدماغ  
وقف أمام الشاشة وانظر إلى صورة جسدك بشكل لطيف واشعر بالحبّة تجاهه ثم دع اللوحة  
تزلزل واخرج من التواصل.

## كي تنعم بالصحة

بما أن عملية العلاج تقتضي تنشيط أعضاء الجسم وتخليصه من المرض فإن المعالج يركز  
جل اهتمامه على الأمور التي تجعل هذه الأعضاء على مايرام سواء كان ذلك في الجسم  
الفيزيولوجي أو في الجسم النفسي، لكن هذا التركيز يؤدي إلى حدوث أخطاء إذ إن تركيزك  
على الأعضاء المصابة وإهمالك السليمة قد يحدث خللاً ما حيث إن أعضاء الجسم متكاملة.

تحدثنا في الفصل الرابع عن مفهوم «لا تحاول» هذا لأننا نتحدث عن إمكانية العلاج التي  
هي إمكانية وواقعية، وإن استعمال هذه الإمكانية يعني بشكل مباشر السماح لها بالعودة إلى  
الحياة، حياتك أنت وليست محاولة مؤقتة للتطوير.

لقد وضعت التمارين المطروحة بهذا الكتاب بهدف واضح وهو أن تستعيد تحت قيادتك  
وإشرافك قوتك وإرادتك الحقيقيتين، وهي تحديد التعليمات التي تعلمتها في صغرك وبالتالي  
تدرس كيف تطورت مع نموك، وهل ما كان نافعاً ومفيداً لك في صغرك لا يزال يمتلك نفس  
الأهمية والفائدة، فقد تكون هناك تصرفات ضارة من خلال سلوك سيء لا يجدر بك الاستمرار  
بالتقيد به، فعلى سبيل المثال أثبتت التجارب أن أهم أسباب مرض الربو هو اهتمام الأهل المفرط  
في أبنائها وهم في سن الطفولة.

التمرين التالي يضع أمامك هدف الاتصال مع الشيء الذي قمت به وبالتالي وجه الجزء  
الأكبر من طاقتك لتصحيح هذا العمل:

التأريض والدخول في التواصل.

إيجاد أماكن في الهالة وقد أشعت فيها الصحة وتأرجحت فيها الطاقة الذهبية النقية.

رفع مستوى الطاقة في باقي أجزاء الهالة وبالتالي الجسد وذلك لإيجاد طاقة ذات مقياس  
عال، لذلك يجب أن تقنع نفسك بأن الطاقة سوف تنتقل إلى جزء تريد عندما تأمرها بذلك،  
عندها ستتمكن من إيصال الطاقة لأي جزء تريد.

اجعل الطاقة تدور بالكمونات وبالهالة ثم انحن قليلاً إلى الأمام واخرج من التواصل.  
من الجائز استعمال هذا التمرين لعلاج الآخرين فتقوم بالخطوات السابقة على جسد  
الشخص الذي تعالج.

## اسمح لنفسك بالمرض

لقد أضاف التمرين الماضي أشياء جديدة لممتلكاتك، وإذا ما دخلت في حالة التواصل  
ورأيت الطاقة بشكلها الخام، اسأل نفسك إلى أي مستوى أردت أن ترفع الطاقة، واطلب أن  
تحصل على الجواب بشكل لون تراه. خذ هذا اللون مهما كان وانقله من الكمون السابع إلى  
الثالث، وقم بتوصيل الفائض من طاقتك مع هذه الطاقة وأتمم المرحلة الرابعة من التمرين  
السابق، قم في اليوم التالي بتنفيذ نفس التمرين. إن طاقتك سوف ترتفع بكل تأكيد إلى مستوى  
أعلى، وأياً كان لون هذه الطاقة اعمل على رفعها إلى لون أعلى، وهكذا راقب نفسك تماماً  
حتى تعرف بالضبط كم يوماً يلزمك لتصل إلى اللون الذهبي.

الحالة الصحية: هي نتيجة لمرحلة أو لمراحل من العمل لتكون في هذه الحالة وهذا العمل  
مقترن بمراقبة النفس.

الحالة المرضية: في مقياسها الصغير هي مرحلة تأخذ فيها إجازة من مراقبة نفسك وبالتالي  
تعطي جسمك فرصة للراحة.

سمح كل من بيل وإيمي لنفسيهما بالمرض من وقت لآخر، وهما يقولان إن المرض يمكن  
أن يعمل لصالح الإنسان إذا عرف كيف يقيه تحت سيطرته.

إذا مرضت وأردت التخلص من المرض فما عليك إلا أن تتحرر من شعور أنك مريض  
واقنع نفسك بأنك بذلت طاقة كبيرة من أجل أن تمرض وبالتالي تحرر من أية محاولة:

التأريض والدخول في التواصل.

إيجاد أماكن توضع اللون الأحمر في الهالة، وهذا لا يتطلب منك إلا أن تغمض عينيك  
وتطلب أن ترى مرضك وبالتالي سوف يظهر لك اللون الأحمر فوق المنطقة المريضة.

املاً كل منطقة حمراء في الهالة بالهليوم.

بما أن الهليوم غاز خفيف فهو قادر على جعل فقاعات اللون الأحمر تنطأير للأعلى وتتحرر من الهالة إلى الفضاء حيث تصبح محايدة.

انقل من خلال الكمون السابع طاقة نقيه ذهبية واملاها في الأجزاء التي تحولت سابقاً إلى فقاعات.

اخرج من حالة التواصل.

## صوتك الداخلي

تكلنا سابقاً عن الصوت الداخلي وعن النواة الهامة والمشاركة بين الجسمين النفسي والفيزيولوجي، ألا وهو الـ«أنا» وإليك هذا التمرين لكي تحصل على الجواب الصحيح دائماً ذلك الجواب الذي يأتي من أعماقك ومن داخلك لينبئك بالحقيقة ولا شيء آخر.

اغمض عينيك وقم بتشغيل شاشة العرض الخاصة في دماغك، اطلب منها أن تظهر لك اللون الأخضر في حالة الإجابة بنعم وعدم إظهاره بالتالي يعني النفي.

اطرح بعد ذلك المشكلة التي تريد حلها على مجلسك الداخلي وسوف يخبرك صوتك الداخلي بالجواب الشافي، مثلاً اطلب من الشاشة ما يلي سأطرح سؤالاً وسأنتظر الجواب دون أن أفكر بشيء فإذا أضاء اللون الأخضر يعني الموافقة وبالتالي القيام بالعمل مباشرة.

### لماذا يمرض الناس

يظن معظم الناس أن المرض هو شيء رهيب وهو مصيبة أو لعنة تنذر بالخطر، وقد يصيبنا في أوقات كثيرة ولا ذنب لنا بذلك، أو أنك حين تمرض تسمع آراء مثل أن يقال لك بأنك مرضت لأنك سرت تحت المطر بدون قبعة، فيما كانت مجموعة من المرضى تحيط بك، وإذا كان الأمر كذلك فلما إذن تسير يا عزيزي تحت المطر بدون قبعة. وإذا كان ذلك صحيحاً فلماذا نجد أن هناك أشخاصاً يعيشون في وسط موبوء ولا يتعرضون لمرض وهم لا يخافون البرد ولا يختاطون له ولا يخافون الوباء وتبقى حالتهم الصحية جيدة!

### ماذا تفعل كي تشفى من المرض

لا يمكن أن يكون المرض بشكل أو بآخر نوعاً من المصائب إذ إن المرض من الممكن أن يقود إلى مجموعة من النتائج المفاجئة وقد تكون هذه النتائج مفيدة وإيجابية. حيث يؤدي المرض أحياناً إعادة التوازن بالجسم يرافق المرض من جهة أخرى الشعور بالألم، ومن المؤكد وجود الرغبة دائماً في التخلص من الألم. في كلتا الحالتين فإن الحقيقة هي أن عقلك يعمل لكي يحميك، وعندما تلاحظ تلك النتائج الإيجابية تتأكد تماماً أن عقلك يعمل ليجد الطريقة الصحيحة الكفيلة بإبقائك على قيد الحياة.

يعمل الإنسان في كثير من الأحيان فوق طاقته لمدة زمنية وهذا يؤدي إلى إحداث خلل ما في التوازن العام الذي يعتبر أحد دلالات الصحة، لكن أسلوب هذا الشخص في العمل وسلوكه الجديد أربك كل عضياته مما جعل الجسم يرفض هذا الوضع الجديد، ويعبر عن هذا

الرفض بالمرض الذي يجبرك على ملازمة الفراش حتى يتسنى للجسم القيام بكافة الإصلاحات اللازمة، هذا النوع من المرض هو المرض الفيزيولوجي، أما المرض الأكثر تعقيداً فهو المرض النفسي الباطن الفيزيولوجي الظاهر وهو أيضاً ضروري، وهو في أحيان كثيرة يكون دون إرادة من صاحبه وأميز حالاته هي تلك الحالة التي يعاني فيها الشخص من قلة الاهتمام من محيطه، وخاصة إذا كان عاطفياً بطبعه فيجعله شعوره بقلة الاهتمام كئيباً ومستفسراً يتطور شعوره بعد ذلك إلى الكراهية ثم إلى الأنانية وبعد ذلك إلى العدوانية التي تعتبر أخطر مراحل هذا المرض. يوجد بالتأكيد من بين هؤلاء من تجده يمرض فيزيولوجياً في المراحل الأولى لهذه الحالة النفسية فيلقى من يعتني به ويسهر على راحته ويشعر بأن كل من حوله قد أهمل كل أعماله وبات هم الوحيد شفاءه. إن ذلك قد يعطيه جرعة كبيرة من الحب والطمأنينة التي أحس بأنه فقدتها ولكن وفي مثل الحالة السابقة سرعان ما تجده يندم ويعاود حياته الطبيعية، أما إذا مرض هذا الشخص وتأكدت ظنونه بأن لا أحد يهتم به فإنه يزداد تطوراً وفق المراحل التي ذكرناها حتى يصل إلى العدوانية ويصبح خطراً على نفسه وعلى المجتمع. لقد طرحنا في السؤال التالي:

لماذا يصاب أشخاص بالمرض أكثر من غيرهم؟

لعل الإجابة ستكون واضحة لدى الجميع إذا أخذنا بعين الاعتبار طريقة تفكير الشخص نفسه، لقد دلت تجارب كثيرة على أن الشخص يخضع لهيمنة عقله فقد يصاب بالزكام إذا هو شغل تفكيره بهذا الموضوع طويلاً، وكذلك فقد يحتاج لفترة طويلة للشفاء من الزكام إذا بقي يفكر دائماً بأنه مصاب بالزكام.

هذا يقودنا إلى التفكير بأن المرض هو عملية نفسية بحتة، حيث إن الميكروبات موجودة في محيط الجميع ورغم ذلك تجد أشخاصاً يصابون أكثر من غيرهم.

العملية تتطلب منا بلا أدنى شك الوقاية، والوقاية النفسية هي الأهم وهي التي تأتي بحسب قدرات كل شخص والمقصود هنا من القدرات هي القدرات الفكرية والنفسية، فذلك يقود الدماغ إلى العمل بما يتناسب مع وظائفه التي يؤديها دون انشغاله بأمور سلبية (الأوهام).

## لا وجود للفوضى في الحياة

لكي نعرف جيداً لماذا يمرض الإنسان، فإن من المهم جداً أن نعرف أن هذا الإنسان يسعى للحصول على شيء معين من مرضه، وليس من الضروري أن يكون هذا الشيء شيئاً



جيداً، ولكن إذا استطعت أن تعرف ما هو الشيء فقد تصبح مهمتك في علاجه أكثر سهولة.  
إن ذلك لا يعني أبداً أن الأمور تجري بشكل فوضوي أو أن المرض هو فوضى مجد ذاته  
أو خروج عن المؤلف، كلا لأن المرض هو الحالة المقابلة للصحة وحدوثه أمر منطقي.

لقد تحدثنا في الفصل الثالث عن المرض وقلنا إنه عبارة عن الوسيلة التي يعتمدها الجسم  
للإنذار عن وجود خلل أصاب توازن الجسم، أو وجود ضرر سببته أنت بالذات لنفسك، أو  
أنك بطريقة أخرى سمحت بحدوثه. إن استجابة الجسم وبالذات العقل للتعامل مع التغيرات لا  
يعني أنك سوف تنطوي على نفسك وتكف عن ممارسة حياتك اليومية فالأمور تتناسب مع  
حجم الضرر الحاصل، فإذا كان يتطلب منك ملازمة الفراش فإن جسمك نفسه يخبرك بذلك،  
والمطلوب منك أن تشحذ عزيمتك وتحاول رفع معنوياتك بنفسك وأن تتفاءل فهذا يساعذك  
على اجتياز هذه الحالة الطارئة بسرعة.

لقد ذكرنا أنه لا وجود للفوضى في الحياة، وبما أن حياتك أنت محتزنة في جسمك فإن  
الأمور تجري بنظام تام وبدون أي خلل والأجهزة تعمل تحت تحكم العقل الذي ينظم عملية  
الحياة داخل الجسم، إن هذا النظام الدقيق للحياة في جسديك يدفعك لأن تكون منطقياً وواقعياً  
في تفكيرك وألا تستسلم للأوهام، وكما ذكرنا إياك وأن تشغل عقلك بما يتنافى مع وظائفه.

## أنت تحصل على ما تريد

في نهاية المطاف تحصل على ما تريد الحصول عليه بالرغم من أن رغبتك كانت على  
مستوى اللاإدراك. على سبيل المثال إذا كنت تشعر بالإقياء، كل مرة يترتب فيها عليك تنظيف  
غرفة الحمام، فإن ذلك يولد لديك الرغبة بأنك لا تريد أن تشعر بالإقياء، ولكن الحقيقة هي  
أنك لا تريد التنظيف وحسب!

أما شعورك بالإقياء فهو وسيلة للتبرير وبالتالي للتخلص من العمل دون إشعار  
الآخرين بذلك.

من خلال علاجنا للمرضى وجدنا أن نسبة ٩٠% منهم يحصلون على شيء ما من  
مرضهم علماً بأن معظمهم لا يدرك ذلك، وأن المرض يصبح أكثر وضوحاً عندما نتعرف على  
نتائجه غير المنتظرة وتحديد أهميته للمريض.

ينبغي عليك كذلك قبل البدء بالمعالجة أن تعرف فيما إذا كان المريض يستطيع أو بمعنى  
أصبح يريد التخلص من المرض أم لا، وحسب إرادته في حال كانت كافية أم غير كافية يدل  
على أنه يريد أن يشفى أم لا يريد!

إذا توفرت لديك الإرادة لتنظيف غرفة الحمام أو أنك أجبرت على ذلك حيث لا وجود  
للبدل، وأنك سبق وشعرت بالإقياء كلما تخيلت هذا العمل فمن الجائز ألا تشعر به إذا أردت  
ألا تشعر به وقمت بتشجيع نفسك على ذلك وستقنع نفسك بأنك لن تصاب بشعور الإقياء،  
وعندها سوف تنظف غرفة الحمام دون أن تشعر بالإقياء، هذا يعني أن الإرادة تلعب دور حجر  
الأساس في التخلص من المرض والمثال السابق يوضح لنا ذلك، إذا ما اعتبرنا أن الشعور بالإقياء  
هو المرض النفسي والإقياء بحد ذاته هو المرض الفيزيولوجي (التجاوب الفيزيولوجي للشعور  
النفسي) وإن قناعتك بأن هذا هراء وبأنك ستنظف غرفة الحمام دون أي شعور بالإقياء هو  
الإرادة على مقاومة المرض.

لقد استطعت من خلال علاجي للمرضى أن أحقق معهم نتائج مرضية عندما جعلتهم  
يتكلمون من مبدأ التملك من الجسد الذي تكلمنا عنه في الفصل الخامس وامتلاكك شيئاً يجعله  
رهن إشارتك، فأنت تستطيع فعل ما تريد مع دميته التي تمتلكها تضعها على الرف ترميها على  
الأرض وتلعب معها تحت الشتاء وكل ما تريد، ولكن امتلاكك الشيء بهذه الصلاحية المطلقة  
قد يصبح خطراً إذا ما أسأت التصرف، من هنا ينبغي أن تتذكر دائماً بأنه عليك امتلاك  
جسمك وتطويره لكي يعمل لصالحك، ولكن من جهة أخرى عليك أن تحسن التصرف  
وتتحمل المسؤولية فلن نختلف أن الحرية مسؤولية وأن حرية التملك مسؤولية مضاعفة.

## المقاومة النفسية للمرض

يتعرض المعالج في أحيان كثيرة لسؤال نفسه هل ما ذكرناه سابقاً وما يخص المرض تحديداً  
ينطبق عليه وهنا نذكر المقولة الطريفة: (إذا كنت ذكياً لهذه الدرجة فلما أنت فقير؟!« وهذا  
ينطبق على حالتنا فنقول: «إذا كنت معالماً فلما أنت مريض؟!«.

المسألة على ما أعتقد أن كثيراً من هؤلاء المعالجين لا يعترف لا أمام نفسه ولا أمام  
الآخرين بأنه من الجائز أن يمرض وأن ما يعلمه للآخرين لا يحتاجه هو العارف بالأمر جيداً  
على حسب ظنه، وهنا يظهر مبدأ الممانعة والمقاومة الذي تكلمنا عنه: «لا تمنع أو تقاوم شيئاً

ماء، فمن الجائز أن يحصل معك هذا الشيء فقط لأنك قاومته، وبالتالي فإن إذا ما قاومت فكرة أنك ستمرض فإن المرض هو أول ما يمكن أن تتلقاه في الوقت القادم، وهذا المبدأ صحيح وخاطيء في ذات الوقت فهو صحيح في حالة أن مقاومتك لفكرة المرض ترافقت مع إهمال وسائل الوقاية منه ومع انشغال فكرك الداخلي بأنك ستمرض وغير صحيح إذا ما حدث العكس تماماً.

حدث مع إيمي أمر كان له ما كان من الدرامية في حياتها حيث إن امرأة أتت إليها في أحد الأيام وقد كانت يدها مشلولة، وقد علمت إيمي منها أنها لم تحصل على العلاج المطلوب بعد أن زارت عيادات لأطباء مختلفين.

سرعان ما أدركت إيمي أن أساس المرض لم يكن فيزيولوجياً حيث إن تلك المرأة أكدت لها كذلك أنها لم تتعرض قط لأي حادث أو لأي مرض.

تعاطفت إيمي مع هذه المرأة، وبدأت علاجها بكل ما لديها من قوة مع أنها كانت في المرحلة الابتدائية من تعلم فن العلاج النفسي، في نهاية المطاف وبعد أن قدمت إيمي لهذه المرأة كل خبرتها وكل وقتها لم تحصل معها على أية نتيجة وخاب أملها مثل الأطباء الذين سبقوها لقد دفع ذلك إيمي لليأس والإحساس بالفشل وهي التي ما زالت في بداية الطريق وتحتاج إلى التشجيع.

فيما بعد وبينما كانت إيمي مستغرقة بالتفكير في هذا الأمر انتبهت إلى نفسها وأحسست بأن يدها باتت ثقيلة الحركة، وأن كتفها يؤلمها وأحسست بالحذر وتوقعت أن ذراعها باتت لا تقوى على الحركة من الآن فصاعداً، وبدهشة يمزجها القرف من هذه الحالة اشتكت إيمي لصديق لها كان هو الآخر معالماً فنصحها بتناول الآيس كريم وبعد فترة أحسست بتحسّن، أدركت إيمي بعدها أن تلك المرأة لم تتجاوب مع وسائل العلاج التي قدمتها لها، وأنها لم تتنازل عن مرضها لأنها أحسست بالرعاية الكبيرة من خلال هذا المرض، وبعد ذلك وبعد أن عرفت إيمي السبب الرئيسي. ووضعت يدها على الحقيقة اتبعت معها الأسلوب الصحيح في العلاج ونجحت في علاجها وأعدت الحركة ليدها المشلولة، لقد تكلمنا في الفصل الأول عن التوحد أثناء العلاج مع الآخرين، والمعالج الذي يتعلم هذه المادة ويتدرب عليها سيوحى للآخرين بأنه يمتلك طاقات من نوع الفوق بشرية، وخاصة بما يتعلق بالمرض وبالموت، وفي الحقيقة فإن ذلك غير صحيح للأسف، حيث إن المعالج هو من البشر مثله مثل الملك ومثل ربة المنزل ومثل لاعب التنس وغيرهم، فهو يمتلك من مشاعر الخوف والرعب مثلما يمتلك كل الناس وبالتالي فلهذه الضعف

الإنسان العام. من جهة أخرى وباعتبار أنه على دراية بالإمكانيات العمل مع الطاقة النفسية، وبأنه بكل طوعية يفترض وجود جناح مريح له يظهره بمظهر متألق في معرض الحياة، فإنه يفترض بأن حياته ستكون أسهل من حياة الآخرين بفضل تلك المعارف التي يمتلكها، وأن هذا كله برأيي الشخصي ما هو إلا هراء وسخافة وضرب من الجنون حيث إن الحقيقة عندي تقول إنه كلما ازدادت معرفة الإنسان كلما ازدادت مسؤوليته في هذه الحياة، فإذا كنت تملك القدرة على الطباعة على الآلة الكاتبة فإنك تستطيع أن تحل محل ضارب الآلة الكاتبة، وإذا كنت على اطلاع بإدارة الأعمال فيمكنك أن تحل محل مدير وهكذا.

وعلى العمل النفسي تنطبق كل القواعد المتعلقة بأي عمل آخر، فكلما تعمقت في عملك ومعرفتك كلما ازدادت المعرفة لديك وبالتالي ازدادت إمكانياتك، وهذا سيؤدي إلى زيادة حجم مسؤولياتك.

الوقت لا يعطيك فرصة لأن تعيش أجمادك وتمضي ساعات وأياماً وأنت تتحدث عن هذه الأجماد، فعليك دائماً الحفاظ على ما وصلت إليه والتقدم إلى الأفضل، لقد حدث مع بيل أنه عندما بدأ يتطور عمله النفسي وبدأ يكتب مقالاته ويؤلف كتبه، أصبح يتحدث عن ذلك مع أكثر من اثنين، إلا أنه بعد أن كان معهم وأنهى ذلك الحديث واستقل سيارته متجهاً إلى معهد للأبحاث بدأ يسعل ويعطس بشكل مفاجئ لدرجة أنه كان على وشك التعرض لحادث مميت، ركن بيل سيارته جانباً وشعر بذعر رهيب لم يعرف سببه، وبعد أن وصل إلى المعهد أتممه المشرف على أعماله بالتقصير حيث إنه لم يتقدم في العمل بالفترة الماضية، وسبب ذلك كان ولاشك انشغاله عن مهامه الأساسية بالغرور والثروة، وأثر ذلك أيضاً على كتبه الذي كان قد قدمه لإحدى المطابع ذهب بيل بعد ذلك إلى المتزل وعرف أنه قد أخطأ، وأراد الهروب إلى جزر هاواي وأدرك بعد ذلك أنه بذلك يكون قد تهادى في الخطأ. وبدأ من جديد وكان ذلك درساً له في حياته المهنية.

## العلاج عن طريق معايشة المرض

أثناء عملية العلاج، وفي حالة نسيانك لحياذيتك في العملية، يمكنك أن تتوصل إلى اكتشاف تلك الأمراض في داخلك والتي عالجتها سابقاً عند أشخاص آخرين، ولهذا السبب بالذات طلبنا منك أن تتعلم تأريض نفسك في بداية الكتاب. ذلك لأن طاقتك النفسية تزيدك

وقاية إذا ما كانت جذورك ضاربة أعمق في الأرض، ويوجد كذلك من بين المعالجين من يفضل مبدأ معايشة المرض الذي يشرفون على علاجه أما نحن بدورنا لا ننصح بذلك و يبقى الخيار لك!

وفي حال أنك أردت تعلم هذه الطريقة وأردت معرفة ما الذي يجري إذا ما قمت بمعايشة المرض الذي تعالجه فأنا أنصحك بأن تبدأ بمرض غير جدي مثل ألم الرأس، ولتكن العملية في البداية كتجربة حاول أن تستفيد منها تماماً.

في البداية وبعد أن تدخل في حالة التواصل، اعمل على فتح كمونك الثاني بشكل متسع، عندما تبدأ بتزع ألم الرأس من المريض، حاول إحداثه في رأسك وبعد أن تتأكد من ذلك قم بطرح الأسئلة التالية على نفسك:

- ما هي درجة شدة المرض؟

- هل الألم على شكل وخز أم على شكل آحر؟

- ما هي درجة الحرارة المرافقة له؟

في هذا الوقت الذي تطرح فيه على نفسك هذه الأسئلة يجب أن يكون المريض في أوج الانسجام معك، ويجب أن تحدد بواسطة مواهبك وخبرتك نوعية، وابدأ إقناع المريض بأنك تعيش المرض نفسه، وذلك بوصفه له كما يشعر به هو، وبعد ذلك عليه أن يقتنع بأنك بدأت تزع الألم من رأسه، وذلك بأن تلقنه خطوات زوال الألم وسوف تستجيب كل أعضائه للبرنامج وفي النهاية يتم الشفاء بعد ذلك اخرج من التواصل واستذكر العملية في ذهنك وتعرف على ما إذا كنت قد أردت العلاج بشكل جدي وما هي الوسيلة التي فضلتها للعلاج واستخرج من ذلك خلاصة واعتمد عليها فيما بعد.

## العمل مع مرضى يمتلكون اضطراباً نفسياً حاداً

عندما وضعنا هذا الكتاب، توخينا إيصال المعرفة العامة والثقافة النفسية من خلاله إلى القارئ، ولم نضعه على أساس أنه قادر على صنع أطباء نفسيين أو حتى معالجين نفسيين بارعين، وكذلك فقد وضعناه لكي يعلم القارئ قواعد العلاج النفسي ليصبح بذلك بمتناول الجميع، ولا يمكنك أن تتعامل مع أولئك الذين يمتلكون اضطراباً نفسياً حاداً علماً بأنك تستطيع

أكثر بكثير من غيرك أن تتعامل مع هكذا أشخاص، ولكن وحده الطبيب النفسي الذي يستطيع أن يظهر لمثل هذا النوع من المرضى النتائج المفاجئة في مرضهم ويسير معهم على طريق الشفاء الطويل.

علماً بأنه من الممكن لدرجة تصبح فيها قادراً على علاج الحالات الصعبة، ونحن نضعك على بداية الطريق فقط وعليك المتابعة بعد ذلك، لقد أردنا من خلال هذا الكتاب أن نفتح أمامك أبواب علم النفس وأسرار عالمه والتعامل معه بشكل إيجابي، وتبقى الكلمة الأخيرة لنشاطك واجتهادك وإخلاصك لعملك.

## الإدمان

يمكنك بنجاح استخدام كل القواعد السابقة في معالجة الإدمان، ولكن وقبل كل شيء يجب التأكد من استجابة المدمن للعلاج وأنه يريد حقاً أن يتعالج وأن يشفى من إدمانه.

في البداية قم بتأريض المدمن عن طريق كمنونه الأول وعن طريق قدميه، وبعد ذلك اجعله يسترخي وينظر إليك بثبات، اطلب منه بعدها أن يحدثك عن سبب إدمانه وكيف حصل ذلك، لا تحاول أن تجعله يؤنب نفسه أو أن يشعر بأنه شاذ أو غير طبيعي، حاول أيضاً أن تجعله في الجلسات الأولى معتداً بنفسه وارفع من معنوياته من خلال التركيز على إيجابياته، مع الوقت اجعله يركز كل قوته على الوصول إلى هدفه وهو الشفاء من الإدمان ولا تستعجل الأمر عليه، قم بعد ذلك بتدريبه على عملية التنظيف الذاتي، وذلك بأن يورض نفسه ثم عليه أن يتخيل جسمه من الداخل، ويقوم برحلة داخله أي داخل جسمه وأعضائه ليتفهم أوضاعه كما ذكرنا سابقاً، ومن ثم يحاول مساعدة أعضائه على التنظيف من أسباب الإدمان (نيكوتين، كحول، كافيين.. إلخ) سيحتاج في هذه الفترة كثيراً للحركة والرياضة، ولكن إياك أن تسدي له الأوامر مباشرة واجعله يصل إلى الحقيقة بنفسه، عليك فقط القيام بقراءته والتأكد من التطور الحاصل.

## الإيمان والعقيدة

**الإيمان:** هو العقيدة التي لا تحتاج إلى برهان  
**العقيدة:** هي الاقتناع بالحقيقة والواقعية بدون معرفة، أي بثقة مطلقة.

لقد تحدثنا في الفصل الأول واتفقنا على وجود شيء ما في هذا الكتاب لا يتوافق مع قناعتك الشخصية عندئذ فإن هذا لا يسمى بالحقيقة بالمعنى المباشر لهذه الكلمة، فمن المهم جداً ألا تؤمن مباشرة بما نقول لك وكذلك ألا تؤمن بشكل أعمى بكل فقرات هذا الكتاب، ليس بإمكاننا أو بإمكان غيرنا أن يعطيك البرهان على كل ما يقال، فكثيرة هي الأمور التي تتعلق مباشرة بالإحساس والحدس وخاصة الأمور النفسية، وأستطيع القول والتأكيد على أن المراس والتدريب الجيدين وحدهما كفيلاً يجعلك قادراً على إيجاد البراهين التي تريد.

إن إحدى أهم مهام التمارين الموضوعية في هذا الكتاب هي إيضاح عملية التفاعل النفسي، أما المهمة الثانية الهامة أيضاً فهي توجيه اهتمامك بشكل مباشر إلى إمكانياتك النفسية.

هذه الإمكانيات التي ستوفر لك العقيدة والإيمان لأنها تقدم لك البراهين والأدلة وبالتالي وفي نهاية المطاف فإن الأسلوب الوحيد لتعلم ذلك هو إدراكه كإحساس نقي واضح، والذي يعتبر بدوره تابعاً للكُمون السابع، في مجال محدد يختلف الإحساس عن الإيمان حيث لا يمتلك الإحساس نظاماً معيناً، فالإحساس إذن هو عبارة عن عملية دائمة ومتجددة، أما في نظام الإيمان فتتواجد ثوابت كثيرة.

قد يكون الإيمان في بعض الأحيان قوياً جداً وقد يكون في أحيان أخرى ضعيفاً جداً، وبشكل عام عندما يكون الإيمان هو المساعدة فإن الإحساس يكون الحرة، أما عندما يكون الإيمان راحة فإن الإحساس يصبح إنكاراً للذات.

يرتكز كل من الإيمان والعقيدة على الانتظار (هل سأحقق ذلك) وهنا تتحقق المعادلة النظام يعتمد على الانتظار وأي انتظار يحتوي بداخله على بذرة المفاجأة.

إنكار الذات: ولا نعتبره نظاماً ولا يحتوي على الانتظار وبالتالي فهو خال من المفاجأة، وهو كذلك عنصر حيادي ولا يمكن اعتباره مقاومة، وهو يستقبل الأشياء كما هي في الواقع، ويكون أحد السبل إليه هو الحب من أجل الحب!

يمكننا القول بأن هذا الكتاب موضوع من أجل إنكار الذات ومن أجل التمكّن من إعطاء قوتك بكاملها فقط بهذا الشكل تصل إلى إنكار الذات، وبالتالي ستتحوّل إلى كائن حيادي غير مقاوم يمتلك الكثير من الإحساس ودون تناقض، أي ستصبح قوياً، متمكناً وحصيناً في موقعك، وستصبح أنت على ما أنت عليه لأنك قد حققت ما أردته، فإن ذلك ضروري من أجل معاشة الحقيقة، وأصبح من الواضح لدينا على المستوى العقلي امتلاك هذه القوة الرائعة فهي تختبئ وراء هذه الحقيقة البسيطة.

تحدثنا في نهاية الفصل الرابع عن عملية القراءة النفسية وكيف أنها تعتبر في الواقع عملية حوار مع الذات وعن الذات وكيفية العمليات النفسية فإن هدفها هو إصلاح الذات. إن مفاهيم إنكار الذات، الحيادية وعدم المقاومة من شأنها أن تساعدك على حفظ تجانس الوجود حيث إن إمكانياتك النفسية تفتح لدرجة أن تصبح في وحدة مطلقة مع هذا التجانس.

## نظام العقيدة

هو مجموعة من الفرضيات التي تتعرف من خلالها على كيفية عمل الأشياء، عندما أضغط على الزر الخاص بالمصباح الكهربائي فإنني أؤمن بأن الضوء سوف ينتشر منه، حيث إنني أؤمن بنظام الطاقة الكهربائية والتي أستخدمها بالحياة العملية وأؤمن بأنها تتولد من تيار مسائي يمر من الآلات المناسبة مع أنني لم أر ذلك من قبل في حياتي وأحياناً يصعب علي التفكير به.

بشكل أو بآخر فإنه وبالنسبة لي فإن هذه الآلات تولد الطاقة الكهربائية المنقولة إلينا عبر أسلاك نحاسية لمسافة طويلة تجتاز آلاف الأميال وتنتظر عندنا في الجدران كخادم مطيع يستجيب لك كلما ناديته بضغطة زر خاص.

إذا أنا أفترض بأنني على معرفة بعمل الطاقة الكهربائية حيث إن المصباح يضيء كلما ضغطت على الزر أو إذا حدث أن المصباح لا يضيء لسبب ما كانقطاع سلم التنغستن أو



انتقاب الحيازة الزجاجية أو بسبب أن المصباح غير موصول جيداً، مهما كان السبب فإن انتظارك لم يؤدِ إلى النتائج المرجوة، أي أن ما تؤمن به (وهو هنا الطاقة الكهربائية) يحتوي على خفايا وأسرار.

ولدينا في الواقع فرص عديدة في مجال المرض النفسي للتعرف على أنظمة مختلفة من العقيدة، وذلك فيما يخصك وفيما يخص الآخرين الذين تقوم على علاجهم، وكلما تعمقت في الحالات المتعددة أكثر، كلما توضحت أمامك حقيقة الحياة النفسية المرتكزة على شكل من الأشكال السحرية، حيث إنه وبالنسبة للكثيرين يوجد جواب واحد لعدة أسئلة وهو: «أنا لا أعرف!».

نعم ففي أحيان كثيرة تجد أن الاعتراف بعدم المعرفة أمر يسير، وتلقى أسئلة كثيرة إجابات متعددة تتفق أحياناً وتتناقض أحياناً أخرى، وتبقى الحيرة المربكة ويبقى السؤال الأبدي ما هو الصحيح؟ هذا هو عالم النفس وعالم العقيدة والإيمان حيث لا وجود للبراهين وللأدلة إلا إذا أردت أنت لهذه البراهين ولهذه الأدلة أن تكون.

ولاتنس ذكر أمر جوهري في نظام العقيدة وهو أن نظام العقيدة هذا هو الذي يحدد لك واقعيتك الخاصة فإذا اعتقدت بأن العلم هو فقط مرتع للفسق وأن الدنيا هي مكان لأرتكاب الجرائم واقتراف الذنوب، فإنك يا عزيزي لن تجد حريتك في أي مكان سوى الذي تكون فيه أعمى تماماً لا ترى شيئاً أو منعزلاً تماماً لا تحالط أحداً.

كما وأن امتلاك العقيدة يعني الخروج من الإلزامية والحصول على حرية القرار والاختيار والرغبة الحرة في امتلاك هذه العقيدة.

من ميزات نظام العقيدة أنه قادر على التغيير بالرغم من أنه يعتبر الأسلوب الوحيد للفهم والإدراك وبالتالي فمن الممكن أن تتحول إلى أي أسلوب آخر للفهم وللإدراك، ولا يوجد نظام معين يمكن أن يكون أكثر دقة من الآخر، أي أن نظام العقيدة الذي يبدو صحيحاً للإنسان في أي وقت هو النظام الذي يعمل لأفضل النتائج بالنسبة له، وهو بالتالي النظام الذي يرضيه دائماً، ويساعده كذلك في اللحظات العصبية. ويمكن في السياق نفسه اعتبار هذا الكتاب مبنياً على نظام عقيدة معين، وهو بطبيعة الحال لن يكون النظام الذي تعتقد فيه لأنه يعمل لصالحك.

هناك تناقض قديم في مسلكية الفهم والإدراك وهو القائل: «هذه الحقيقة كاذبة» والتناقض يكمن فيما إذا كانت الحقيقة كاذبة فهي حقيقة مطلقة، وإذا كانت الحقيقة صحيحة فهي كاذبة.

إذا ما نظرنا إلى كتابنا من خلال هذا السياق نجد أن جزئياته تنطبق بشكل متفان،

ففي الحقيقة لا يفترض فيك أن تفعل شيئاً لتصبح معالماً، ولا يتوجب عليك تنظيف الكمونات وإحاطة الهالة بيديك ولا ربط خيوط الاتصال، وكل ذلك لا يقع في جدول الواجبات إنه نظام للعقيدة عليك جعل المريض يمتلك عناصر مرضه بدلاً من أن تحشيه برغبة الشفاء والاعتراض على المرض، وعليك بفهم جسدك وفهم أجساد الآخرين عن طريق العقيدة وعن طريق إنكار الذات، عليك كذلك إعطاء الأشياء حقيقتها وبالتالي التعامل معها كما هي موجودة فقط لا أكثر ولا أقل من ذلك، لكي تصبح معالماً عليك أن تفهم بإحساس وأن تدرك بإحساس وتفكر بإحساس، والأمر ليس بتلك البساطة فهو بحاجة للتدريب والممارسة.

## العلاج بالإيمان

لقد أدركنا الآن أنه إذا ما اهتم المعالج بالنتائج كثيراً أصبحت إمكانية العلاج أصعب وإذا كان تفكيره واهتمامه بالعملية العلاجية أكبر وبغض النظر عن النتائج أصبح العلاج مجدياً، ويمكن تفسير ذلك بأن أقوى وسائل العلاج هي التي تعتمد على حالة الحب الحقيقي، ففي هذه الحالة التي تحب فيها من أجل الحب، إنه شعور بالتعاضد، إنها صفة انعقدت بين شخصين بشكل عفوي (كأن نقول أنا أعطيك حيي إذا أنت أعطيتني المال والاهتمام)، وتؤدي مثل هذه العلاقة إلى المفاجآت، إذ إنه من الجائر أن يطلب من الطرف الآخر مبالغ كثيرة من المال باسم الحب وهنا يفقد شعور الحب معناه ويتفوق الإحساس به. وينطبق الأمر نفسه على المعالجة، فإذا قام المعالج بما حباً بالعلاج فإن إمكانياته ستزداد سيتوصل إلى ما يريجه بشكل أفضل من أن يعالج إرادة منه بامتلاك مشاعر العظمة ورغبة منه بأن يصبح معالماً مشهوراً يتحدث الجميع عن نجاحه، وتفسير ذلك أن العقل الباطني سوف يترحم في وقت العلاج إلى أن التفكير بعالم الشهرة والعظمة مبتعداً بذلك عن مهامه الأساسية مما يجعل درجة التركيز تخف دون أن يدري المعالج بذلك وبذلك تقل فرص النجاح بالعلاج، كما وأن الجزء الأعظم من الطاقة سيذهب إلى هذه الرحلة الفكرية مع عالم الشهرة وتحقيق الأمنيات في الخيال.

في كل مرة كانت تقوم إيمي بالعلاج كانت تشعر بسعادة كبيرة في تحويل حبيها إلى قناة لنقل الطاقة الناصعة والمطهرة إلى جسم المريض، وملاحظة أن جسمه الفيزيولوجي والنفسي يتماثلان للشفاء، ومكان ذلك يولد لديها شعور القوة والهدوء والاستقرار لأنها تشعر بالطاقة.

يقول المعالج: «أنا أؤمن بالله وأتقي الله أثناء العلاج وقبله وبعده، لذلك فأنا لست إلا وسيلة يستخدمها الله عز وجل للتحفيف عن البشر، إن إيماني هذا يعطيني قوة كبيرة وطاقة أكبر أثناء العلاج، وأحس بأن الله يهديني إلى مكان المرض، وأجد بصيرتي تزداد كلما ازداد إيماني بذلك».

في الحقيقة إن المقولة السابقة صحيحة بنسبة المئة بالمئة حيث إن الإيمان يشحذ العزيمة ويعطي أسباب النجاح وخاصة في العمل النفسي، وعندما تقول إن سبب نجاح العلاج النفسي هو الحب من أجل الحب وهو توتر واهتزاز الكمون الرابع فإن ذلك يمكن اختصاره بكلمة واحدة وهي «الإيمان» الذي يقود كذلك إلى إنكار الذات، وتأتي الحيادية من إحساسك بأنك وسيلة لعلاج الناس، أما عدم المقاومة فتأتي من خلال رضاك وتسليمك لمشيئة الله عز وجل.

إن المعالج المؤمن يعرف تماماً أنه عندما يبدأ بالعلاج من أجل العلاج فإنه مقرب من رحمة الله وهو الذي يتضرع لله بنية صافية وخالصة الوفاء والعرفان بالجميل للخالق المبدع بأن يجعله وسيلة من وسائله لتخفيف الآلام عن الناس ويصلي لله في كل مرة يعالج فيها، فما المعالج إلا إنسان عادي ويمكن أن تراه أقل من العادي، لكنه اختار طريقه في الحياة نحو إنكار ذاته ونحو حب الناس وعلاج المرضى وإرضاء الله.

تقتضي عملية المعالجة مما تقتضيه من تمرير الكفين على محيط الجسم دون لمسه، ومحاولة جس الهالة وهذا لا يعني أن أيدي المعالج هي أيدي مباركة أو أنها تحتوي على سر معين، بل إن أيدي المعالج عادية وهي مثل يديك أنت، والفارق بينك وبينه أنه يعرف كيف تنتشر الهالة ويحاول بالتالي سحب الألم منها، وقد يفشل بذلك لكنه يحاول ويحاول...!

### التمرين الأول

اختر أي عمل تقوم به بشكل اعتيادي يمكن أن يكون ذلك العمل محط إعجابك ويمكن ألا يكون المهم أن يكون شيء ما تركز عليه اهتمامك أثناء تنفيذ التمرين.

في كل مرة تنفذ هذا العلم ولمدة أسبوعين من الزمن احرص خلال هذه المدة ألا تقوم بعمل آخر مهما كان، حتى ولو كان هذا العمل هو تمني ليلة سعيدة لزوجتك ولزوجك ما دمت مشغولاً بهذا العمل، وإذا اخترت التدخين فركز عليه، ولا تدخن مع أي عمل آخر كشرب القهوة مثلاً ممنوع أن تدخن وأن تقرأ في وقت واحد أي يجب التركيز على عمل واحد فقط.

في هذا الوقت الممتد على مدى أسبوعين، الذي ستقوم به بالتركيز والاهتمام على علمي شهي

واحد فقط ستلاحظ أن عقلك سيخبرك بنفسه عن مجريات هذا التمرن، احرص على ألا يخبرك عقلك بأنه تمرين تعيس ينم عن الغباء، وستلاحظ أنه يتفاجأ عندما تنسى تنفيذ هذا التمرين، لاحظ أنه يساعده في الحفاظ على هذه العادة، لاحظ أيضاً هل يرشدك عقلك إلى أسلوب جديد لتنفيذ هذا العمل أو هذه العادة.

في هذا الدور الممتد على مدار أسبوعين انتبه إلى النتائج وإلى التغيرات الطارئة على عدتك، وأثناء ذلك ستعرف ماهي دوافعك الحقيقية للتعلم بهذه العادة أو تلك، وركز اهتمامك على طبيعة العقدة التي تبرر لك هذا التعليق.

## التمرين الثاني

اختر لنفسك أي شيء يخصك وينال إعجابك مثل السمينة، الثرثرة أو الفقر المدقع أو أي شيء آخر.

في كل يوم عندما تستيقظ وعندما تنام قف أمام المرأة وقل : «أنا فلان» أعطي نفسي صلاحية أن أصبح نحيفاً، متكتماً، غنياً أو أي شيء.

قم بتنفيذ هذا التمرين إلى أن تسمع الجواب من الشخص الشاخص أمامك في المرأة، ولا أستطيع أن أقول لك كيف سيكون الجواب لأن ذلك ستعرفه بالتجربة.

نفذ هذا التمرين جيداً ولاحظ ماهية العقيدة التي تدعم وجود تلك الصفة التي تكسره، وبعد ذلك فقط يمكنك التغيير.

## النجاح والفشل

من الأمور التي تبعث على المفاجأة أن ترى شخصاً يكافح في الحياة أقل منك وتجد أنه يحصل على الكثير من المال والسعادة وحتى الحب، والأغرب من ذلك أن تستمع لهذا المخطوظ الذي يملك الكثير ومن الممكن أن يكون أحياناً إنساناً ناجحاً، فنجد غير راضٍ على وضعه ولا على نجاحه وتجدته دائم الشكوى! فما هي المشكلة.

يمكن أن تكون المشكلة في كون السعادة في كثير من الأحيان قريبة منا جداً، لكننا وبكل أسف نكبل أنفسنا بالقيود ونتمادى بذلك حتى نبعدنا عنا بأنفسنا.

على كل حال فلا داعي للقلق، إذ إن النجاح لا يرتبط بالشخصية وليس بالنجاح والموضوع بعموميته لا يجلب التعاسة ، على العكس تماماً فإذا نظرت للأمور من زاوية أخرى . قد تكون الحقيقة أفضل فلماذا تقلق وتشمئز إذا كان أحد معارفك محظوظاً أو ناجحاً، فأنا شخصياً أجد أن الأمر غاية في الروعة ففي حياتنا اليومية نجد أن النجاح وعدم الحظ هما قطبان متناظران ومتناقضان.

وإذا كان المرض هو الوجه الآخر للصحة فإن الفشل هو الوجه الآخر للنجاح، لكن هذا ليس كل شيء فكما لا يوجد إنسان مريض كل الوقت فإنه لا يوجد إنسان عديم الحظ طوال الحياة.

إن ما ذكرناه سابقاً قد يحتاج إلى شرح، لقد تحدثنا في الفصل الخامس عن أن العلاج ليس فقط عملية تصليح للأعضاء التالفة والمريضة، إنما كذلك هي عملية تسعى لإبقاء الأشياء كما هي موجودة أو كما يجب أن تكون موجودة، لقد تحدثنا سابقاً عن التجانس مع الفضاء، وأشرنا إلى عدم إمكانية الوجود في اللافضاء، وكما أشرنا لعدم وجود إنسان مريض طوال الوقت وإنسان عديم الحظ طوال الوقت، فإنه كذلك الأمر لا يمكن وجود شيء في عالم اللافعل واللاتأثير واللافضاء.

تعتبر المعالجة النفسية كذلك عملية إيجاد وإنشاء كل ما يوجد في الوجود بتواصل مشترك منضبط.

هذا الوجود الذي يعتبر كل شخص قصراً وقلة لانفعالاته وأحاسيسه وبالتالي لجسم الطاقة الذي يمتلكه، ونحن بدورنا نعمل مع كل المتعلقة والأشياء المرتبطة بهذه الطاقة وهذه القوى، التي تسمح لنا بالعودة إلى عالم التجانس والتناغم ونستطيع الوصول بالتالي لهذا العلم المتناغم حتى ولو شعرنا للحظات بأنه وهم.

لكي تفهم أكثر هذه النظرية أو هذا الموضوع يجب إدراك وتحديد معنى العلاقة المشتركة بين النجاح وبين الفشل، ومن ثم توجيهه للعلاقة بين الصحة والمرض، وسوف نقترح عليك تمريناً يوضح أن المرض هو جزء من الصحة، كما أن الفشل هو جزء من النجاح:

- ١- ادخل في حالة التواصل.
- ٢- استعرض على شاشة العرض الموجودة في دماغك حال الدنيا وكيف تراها
- ٣- استعرض على شاشة عرض مجاورة صور الفشل.
- ٤- قم بإقناع نفسك بأن النجاح أكثر أهمية بكثير من الفشل.
- ٥- قم بإقناع نفسك بأن الفشل أكثر أهمية من النجاح.

- ٦- كرر المراحل ٤ و٥ أكثر من مرة.
  - ٧- اجعل لوحة النجاح تتوضع فوق لوحة الفشل مباشرة.
  - ٨- اجعل لوحة الفشل تتوضع فوق لوحة النجاح مباشرة.
  - ٩- كرر المراحل ٧ و٨ أكثر من مرة.
  - ١٠- اخرج من حالة التواصل.
- في الوقت الذي تنفذ فيه التمرين السابق سيتجلى لك الفرق بين النجاح والفشل أو على الأقل بين لوحة النجاح ولوحة الفشل.

## تمرين آخر:

- ١- ادخل في حالة التواصل.
- ٢- على شاشة العرض تلك استعرض حالة العيش بالصحة.
- ٣- على نفس الشاشة استعرض حالة العيش بمرض.
- ٤- قم بإقناع نفسك بأن الصحة أفضل بكثير من المرض.
- ٥- قم بإقناع نفسك بأن المرض أفضل بكثير من الصحة.
- ٦- كرر المراحل ٤ و٥ أكثر من مرة.
- ٧- اجعل لوحة الصحة تتوضع مباشرة فوق لوحة المرض.
- ٨- اجعل لوحة المرض تتوضع مباشرة فوق لوحة الصحة.
- ٩- كرر المراحل ٧ و٨ أكثر من مرة.
- ١٠- اخرج من حالة التواصل.

يرتبط كل من النجاح والفضل بشكل وثيق مع الصحة والمرض بالرغم من أن وجود هذه العناصر يكون بشكل دقيق الاتصالات ومنتظم، فعندما تعاني من الفشل فأنت موجود فعلاً في حالة الفشل، وأثناء معاناتك للفشل سوف يهرب عقلك الباطن من الحالة بدون أن تشعر وذلك لكي يبحث عن التبريرات والهروب من الواقع إلى الخيال، وبالنسبة الأعظمية من الناس الذين يعانون معظم الأحيان من الفشل، فإن نتيجة هذه المعاناة تقودهم إلى قناعة وهي أنه ليس من الضروري أن يكون الواحد منهم في حالة سعي لكي يكون إنساناً جيداً وناجحاً لدرجة يتوجب فيها عليه استعراض قوته وهو مريض لكل العالم، وأثناء ذلك فإن جسده يتوجه بالاهتمام إلى تلك الحقيقة المرتكزة على أنه لا يستطيع الانكماش بمجال الطاقة، ويعطيه هذا إمكانية العودة للوراء وللمواجهة مع الحقيقة الذاتية وهي الـ«أنا».

## الإنشاء والتهديم

نسعى جاهدين لإقناع أنفسنا بأن النجاح يختلف عن الفشل وأن الصحة تختلف عن المرض، تماماً كما نقتنع بأن الإنشاء يختلف عن التهديم وذلك دون إدراك المعنى العام الذي علينا إنشاء اللوحات المستعرضة للفروق بينهم، ونتيجة ذلك نقاوم الجزئيات التي نعتبرها سلبية!

يعطيك التمرين التالي فكرة وافية عن إمكانياتك في الإنشاء والتهديم:

- ١- ادخل في حالة التواصل.
- ٢- أنشئ مرضاً ما، يمكن أن يكون مرضاً غير جدي «ألم الرأس مثلاً».
- ٣- قم بتدمير المرض الذي أنشأته.
- ٤- قم بإنشاء مرض آخر ثم دمره.
- ٥- أنشئ مرضاً ثالثاً.
- ٦- ابق على هذا المرض الثالث، و قم بإنشاء مرضين آخرين.
- ٧- قم بإزالة كل الأمراض التي أنشأتها.
- ٨- أنشئ ثلاثة أمراض جديدة.
- ٩- أنشئ أمراضاً أكثر جدية مما أنشئ سابقاً.
- ١٠- قم بتدمير كل الأمراض التي أنشأتها قبل ذلك.
- ١١- دمر الأمراض الثلاثة التي أنشأتها قبل ذلك.
- ١٢- أنشئ مرض بمظهر جديد.
- ١٣- أنشئ مئات الأمراض الجديدة.
- ١٤- أنشئ أمراضاً بأشكال جديدة على عدد الميكروبات الموجودة.
- ١٥- انزع الأمراض المنشأة بشدة مضاعفة عن الميكروبات في الحياة.
- ١٦- أنشئ ودمر من الأمراض كما تريد.
- ١٧- قم بإزالة كل اللوحات واخرج من حالة التواصل.

نحن - تلك القصور - قصور الانفعالات والأحاسيس نحن ننشئ صحتنا، ولا ننشئ مرضنا. تماماً كما أننا ننشئ نجاحنا ولا ننشئ فشلنا.

## عندما يتعذر علينا الحصول على شيء ما

إن المشكلة الأكثر جدية الشاخصة أمامنا هي أننا عندما نعيش حياة سعيدة، وننعم بالصحة والمال يبقى لدينا شعور الحاجة والعوز لشيء ما أو لأشياء أخرى.

نحن نقتنع بأن النجاح ينقصنا وكذلك الصحة والحظ والمال والحب وماذا أيضاً؟ بالإضافة لذلك نجد الغالبية منا لا تصدق أننا نستحق امتلاك الشيء إذ نريد بما في ذلك الصحة لأنها وكل شيء آخر يمكنها امتلاكه.

إذا كان هناك في الحياة شيء ما لا نستطيع الحصول عليه فإن ذلك يحدث لأننا نعتقد بأن ذلك الشيء المتعذر الحصول عليه أصغر من أن يرضينا وتجندنا بالتالي نشككي الحاجة في الوقت الذي يكون فيه صغر هذا الشيء كما نراه يجعلنا لا نمضي من أجل الحصول عليه، إذ يجب أن نحصل على كل شيء دفعة واحدة وبأقل جهد ممكن وهذا الشعور نفسه يا أعزائي هو سبب الحاجة والعوز.

لنأخذ مثلاً على ذلك الحب، فإذا كان لديك حب ما تخاف عليه من الضياع لأنك لا تملك سواه، فإنك تصبح قلقاً ومتوتراً وسوف تشعر بأن كل الناس يحاولون نزع هذا الحب، على حين إذا كنت لا تنظر للحب بعين الاعتبار ولا تمتلكه ترى أن الحب وفير وموجود في كل مكان.

وكذلك إذا ما قمت بطرد الحب الذي تشعره قليلاً لأنك تشعر بأنك تستحق أكثر من ذلك فإنك بالتالي لن تحصل على أي حب كثيراً كان أم قليلاً، والمخرج الوحيد من هذه الحالة والحالات المشابهة هو أن تصل إلى قناعة وهي أنك طالما تحصل على الأشياء الصغيرة فإنك لا بد ستحصل على الكبيرة والعظيمة ولكن بالتدرج.

إليك الآن هذا التمرين الذي يتألف من جزأين، والذي من الجائز أن يبدو لك معقداً بما فيه الكفاية، ولذلك أنصحك بأن تقرأه أكثر من مرة قبل أن تمارسه.

١. ادخل في حالة التواصل.
٢. أنشئ في دماغك حالات ولوحات لأشياء يصعب عليك الحصول عليها.
٣. أنشئ أكثر فأكثر حتى تتجلى أمامك صور الدنيا.



- ٤ . عندما تصبح الأشياء المتعذر الحصول عليها كثيرة قم بتأملها، وإذا شعرت أنها قليلة قم بمضاعفتها حتى تشعر أنها كافية.
- ٥ . عندما تصبح هذه الأشياء كافية، اترك هذا العالم وأنشئ العالم الجديد الذي ترغبه وقم بتحديد هدف فيه.
- ٦ . قم بإنشاء لوحات لأشياء كانت صعبة المنال في هذا العالم الجديد تحققــــت، وإذا شعرت بأن ذلك لا يكفي قم بإنشاء المزيد من اللوحات.
- ٧ . قم الآن بوضع كلتا الحالتين على شاشة العرض الخاصة بك واترك فراغاً حراً بينهما.
- ٨ . املأ هذا الفراغ بما تجده مناسباً في اللوحة الأولى.
- ٩ . من الجائز الآن بأن اللوحة الأولى أصبحت تحتوي على كمية أقل من الأشياء صعبة المنال هذا لأنك نقلتها إلى الفراغ بين اللوحتين.
- ١٠ . الآن املأ الفراغ بأشياء من اللوحة الثانية.
- ١١ . من الجائز الآن أن اللوحة الثانية أصبحت تحتوي على كمية أقل من الأشياء المحصول عليها.
- ١٢ . كرر المراحل من ٨ إلى ١١ حتى تدرك أنك أنشأت عناصر اللوحة الأولى (عدم الحصول) وعناصر اللوحة الثانية (الحصول) ولاحظ الفرق بينهما.
- ١٣ . قم بإذابة وإزالة كل اللوحات واخرج من التواصل، افتح عينيك وانظر من حولك فهل تجد اختلافاً بالمحيط عما كان عليه قبل التمرين؟

## الحلم والمعالجة بالحلم

- من ذا الذي يعرف من أين تأتي الأحلام؟ وإلى أين تذهب وما هي الأهداف التي تخدمها هذه الأحلام؟
- في الأزمان الماضية كان الاعتقاد السائد هو أن الحلم عبارة عن إشارات فلكية أو هي ما يشبه الوحي الإلهي لبني البشر.
- يظن الناس في النرويج أن الأحلام هي مناجاة ومحادثة خاصة بين الأموات والأحياء.

تحدثنا سابقاً ومراراً وتكراراً بأنك تعتبر قلعة وقصراً لخبرتك ولمشاعرك وانفعالاتك، وينطبق هذا على قضية الأحلام، إلا أن الفارق هنا هو غياب الحقيقة الخارجية، التي تقودك للإحساس المادي، حتى ولو كان حلمك وحياً إلهياً أو حديثاً بين الأموات، فالأمر سيان بالنسبة للأحداث ولأبطال الحلم وللسيناريو، غالباً ما تكون هذه العناصر رموزاً أو ثوابت تتجسد من خلال مخيلتك التي تعكس لك ذلك بشكل نماذج مرئية في دماغك (وهذا ما نقصد به شاشة العرض الخاصة بك) إنَّ خبرتنا تقول بأن الأحلام تنفذ مجموعة توابع تكون واقعة في اتصال وثيق بين الحياة من جهة وبين المخ من الجهة الأخرى، والحياة والمخ أيضاً في تفاعل دائم مع بعضيهما علماً بأن الحياة ما هي إلا إدراك المخ لتجانسك الفضائي ويمكن للحياة بهذه الطريقة أيضاً أن تزود المخ بالمعلومات ويستعمل الحلم كذلك في كل المجالات النفسية بما في ذلك المعالجة.

ويوضح التمرين التالي كيفية تسخير الحلم في مجالات الإدراك النفسي:

١. بعد أن تستلقي على السرير ادخل في حالة التواصل وقم بتأريض نفسك.
٢. قم بتنظيف عقلك وأنشئ شاشة عرض يتوضع فيها الشخص الذي تريد معالجته.
٣. قم بتأريض هذا الشخص في مخيلتك واملأ جسده وهالته باللون البرتقالي.
٤. إذا كنت تعالج جزءاً محدداً فيجب أن تركز اهتمامك على هذا الجزء بواسطة ضوء شديد التركيز.
٥. قل لذلك الشخص الذي تراه أمامك بأنك سوف تقابله لمدة قصيرة من أجل العلاج.
٦. اغمض عينيك واستغرق في النوم، وبدون أي توتر وبكل استرخاء اكتب كل ما تراه بالحلم بعد أن تستيقظ. كرر العملية ولاحظ الفرق بين الأحلام التي سبق وكتبتها فهذا سيعطيك خبرة التعامل مع الأحلام والوصول للإدراك النفسي عن طريقها.

## بعض الوسائل العلاجية وتمارين على القراءة المنفذة على مرحلة أكثر تطوراً

التبصير، التنبؤ، قراءة المستقبل

هل يمكننا أن ننظر إلى المستقبل عبر نافذة الحاضر؟

هل يمكننا التنبؤ بأحداث المستقبل سواء بشكل فردي أم جماعي؟

يسألك الناس دائماً عن ذلك مما يخلق لديك الدافع للتمكن في هذه الأمور، نعم إن ذلك غالباً ما يحدث إذ أن أصدقاءك حالما يعرفون أنك تمارس العمل النفسي يطلبون منك قراءة مستقبلهم، المشكلة الحقيقية في قراءة المستقبل هي اعتماد الأخيرة على متغيرات دائمة، ولا وجود للثوابت لكي يركز عليها القارئ، فالمستقبل يعتبر دائماً وأبداً مجموعة من المتغيرات، ففي كل لحظة من لحظات حياتك تؤسس فيها لمستقبلك وذلك مروراً بأبسط المشاكل وانتهاءً بأعقدها.

عندما ينظر القارئ إلى مستقبلك فإنه يتفحص الأشياء التي تخصك من خلال وضعها في الوقت الراهن، أما أنت فإذا صدقت تنبؤات القارئ أو المتنبئ فهذا ليس بالأمر الغريب، لأنه عندما فعل ذلك كأنه حدد لك نقاطاً رئيسية استقطبت تفكيرك الإرادي واللاإرادي مما جعلك تسير فعلاً ضمن هذه النقاط، العملية إذا أشبه بالبرمجة.

منذ سنوات خلت كان بيل يقضي إجازته في أحد الشواطئ الشرقية، وسمع هناك بوجود أخصائية فلكية، ولقد ذهب فعلاً برفقة صديقه لزيارتها، وبعد أن تبادلوا أطراف الحديث بدأت

هذه المتنبئة بقراءة مستقبل بيل، وقالت له إنه سيقضي عامين في هذه المنطقة وسوف يلقي نجاحاً عظيماً هنا، وذهب بيل من عندها وهو يفكر بكلامها، بعد بضعة أيام اضطر بيل لقطع إجازته لظرف طارئ والعودة إلى كاليفورنيا، حيث عاد هناك لممارسة أعماله وحياته الطبيعية، وأدرك بعد ذلك أن التنبؤ الذي سمعه كان كذباً وغير مطابق للواقع، لكنه أدرك ارتباط المعلومات التي تقولها له بكل حواسه وجوارحه.

عندما تنظر إلى مستقبلك انظر إليه من وجهة نظر تخطيطية وتحضيرية بمعنى آخر هو دراسة للمستقبل فيمكنك بذلك الاستعداد لكافة التطورات.

أما نحن بدورنا فلا نستطيع إسداء النصيحة بخصوص تطوير إمكانيات قراءة المستقبل بالنسبة للذات أو للآخرين، ومن وجهة النظر العامة فإن البعض ينظر إلى المتنبئين على أنهم مقدسون، وينظر إليهم الآخرون على أنهم مشعوذون، وبالتالي فإنه من البديهي ألاّ تسمح لهذه الإمكانية النفسية أن تستغلك وأن تشغل وقتك.

وتجد من المتنبئين ممن لديهم الموهبة في قراءة المستقبل، الميول للتنبؤ بالأحداث السلبية مثل الموت أو المرض. ومثل هؤلاء يقوم بنفسه بهذا الاختيار، على الرغم من أنه يشعر بقله حيلته تجاه السيطرة على إمكانياته تلقت إيمي ذات مرة السؤال التالي:

هل يمكنك معرفة تاريخ وفاة هذا الشخص أو ذاك؟

أما إيمي فكانت تجيب على مثل هذه الأسئلة وتقول: أفضل عدم المعرفة ولا أسعى للبحث في هكذا أمور حيث إنني أشعر بالمسؤولية المطلقة تجاه ذلك وأصر على عدم المعرفة. ولا بد الآن من التنويه إلى وجود خط واضح ودقيق يفصل بين قيادتك وإشرافك على العمل النفسي وبين التدخل المباشر بحياة وخصوصيات الآخرين فكانت إيمي عندما تفعل ذلك مضطرة أن تقوم بقراءة المستقبل على شكل وجبة من النصائح من شأنها مساعدة الإنسان وتوجيه قدراته نحو الأفضل ورفع معنوياته.

وإذا ما شعرت إيمي بأن قراءتها للمستقبل من الممكن أن تؤثر سلباً على الشخص حتى ولو كانت هذه القراءة إيجابية، كانت تتوقف مباشرة عن ذلك لأنها بذلك سوف تحدد إمكانياته وتحمج طاقاته.

وفي الحقيقة يبقى الناس مريحون على أشياء مستقبلية فإذا قلت لتلميذ بأنه سيصبح في المستقبل طبيباً أو محامياً، فإنه يوافق معك تماماً ويوجه كل إمكانياته نحو ذلك الهدف. من

الممكن أن تجد ذلك أمراً إيجابياً لكن هل قمت أيها المتنبئ باختيار المهنة المناسبة لهذا الطفل البريء؟

## قراءة ورودك المستقبلية

- ١- اجلس في وضعية العراف.
- ٢- استعرض على شاشة عرضك الخاصة الوردة التابعة إليك واجعلها تشع جيداً، وركز انتباهك جيداً على الشيء الذي يعجبك فيها وكذلك على الشيء الذي لا يعجبك.
- ٣- قم بإنشاء وردة أخرى على اليسار من الوردة السابقة، وستكون هذه الوردة مخصصة لفترة الستة أشهر المقبلة بدءاً من اللحظة التي تقوم فيها بالتمارين، وإذا وجدت شيئاً لم يعجبك فيها مثل اللون أو الشكل قم بتغييره ثم اجعل اللوحة المرئية تزول وتذوب.
- ٤- قم بإنشاء الوردة الثالثة على اليمين، ستعبر هذه الوردة عن فترة ستة أشهر ماضية بدءاً من اللحظة الحالية، أمعن النظر ودقق بالفوارق بين هذه الوردة والوردة السابقة.
- ٥- قم بإنشاء وردة أخرى، ستكون هذه الوردة مخصصة لفترة عام قادم بدءاً من هذه اللحظة، قم بإنشاء وردة أخرى وستخصص هذه الوردة لخمس سنوات مقبلة بدءاً من اللحظة الحالية، قم بإنشاء ورود كما تريد وفترات متفاوتة إذا لم تنل هذه الوردود إعجابك قم بإزالتها وإذابتها ثم قم بتغييرها كما ترغب وتشتهي، قم بإذابة وإزالة كل الوردود واخرج من حالة التواصل.

## كيفية التواصل الروحي

تحدثنا في الفصل الثاني من هذا الكتاب عن إمكانية العلاج بواسطة التواصل الروحي وبمساعدة المرشد الروحي. هذا المرشد قد يكون صوتك الداخلي، وقد يكون عبارة عن إيماءات خارجية، ويعتمد عليه كثير من المعالجين في عملية العلاج وهذا هو المهم، ولا ننصحك بالتعامل مع هذا المرشد ما لم تتوفر لديك الخبرة العملية والتخصصية الكافية وتترتب على هذا المرشد من الجانب الفلكي مسؤوليات كثيرة، ويحدث أن يجتمع حول شخص واحد عدد من المرشدين

في حين لا يوجد ولا مرشد حول شخص آخر، ويكون المرشد أحياناً مجموعة من عناصر الـ«أنا» الداخلية بالإضافة إلى الإيماءات الفكرية والخارجية تكون بدورها الحكيم الذي تلجأ إليه لكي تأخذ منه النصيحة، وأكثر ما تشعر بهذا المرشد في الوقت الذي تختلي فيه بنفسك لتتباحث معها في حل مشكلة معينة أو لاتخاذ قرار ما، إذا كنت قد لاحظت هذا الأمر أو أنك ستلاحظه في المستقبل فإن عملية تجري وكأنها حوارية بينك وبين صوتك الداخلي وليس مع صوت عقلك، وعندما تحصل على الإرشادات المطلوبة تشعر فعلاً بوجود ذلك المرشد في حوارك.

عندما أراد الله عز وجل لك التجسد والولادة والمجيء لهذه الدنيا فإن ذلك كان بمثابة الحدث الرائع في العالم النفسي، وقد اجتمع لحظتها أصدقاؤك الفلكيون فهل هم أرواح أم ملائكة ولكنهم اتفقوا على أنهم أتوا لحمايته.

ومع تقدم الطفل بالنمو يزداد من حوله عدد المرشدين وقد فسر بعض علماء النفس أن كثرة المرشدين حول شخص ما هي ما تجعله إنساناً محظوظاً.

فهؤلاء المرشدون مسؤولون عن النجاح وعن تحصيل ذلك الشخص من المخاطر وهذه ليست إلا فرضية أي أنها تبقى بلا برهان.

وسوف نعرض عليك لاحقاً بعض التمارين التي تساعدك على إيجاد التواصل الروحي المطلوب، ولكن وقبل أي شيء يجب التذكير بأن رأي مرشدك الروحي ليس من الضروري أن يكون صائباً دائماً، ومن الممكن اتباع نصائحه ولكن بحذر، واعلم أن مهمة هؤلاء المرشدين هي تقديم المساعدة لك وليس تغيير حياتك بشكل جذري.

والمرشد الروحي لا يملك جنساً معيناً أو انتماءً معيناً ولا شكلاً معيناً فقد تراه أو لا تراه وإذا رأيته فيمكن أن يكون ذلك على شكل إنسان أو على شكل آخر:

١- اجلس لمدة دقيقة في وضعية العراف، ثم ألصق راحتي كفيك فهذا يشكل دائرة مغلقة للطاقة.

٢- كون في عقلك مقابلة مع المرشد الروحي مع رجاء رؤيته.

٣- أبعد كفيك عن بعضهما، وأنت في الوضعية السابقة وأعطِ المجال لخياالك بأن يكون على أهبة الاستعداد سوف تتمكن بعدها من رؤية شخص ما في أي نموذج أو لون، أو ألا ترى شيئاً، ولكن من المحتمل أن تسمع صوته فقط.

٤- اطلب من هذا المرشد أن يقول لك اسمه، فقد يمكنك سماعه أو رؤيته على شاشة

العرض الخاص بك.

- ٥- أسأله ما هي الأهداف التي يتوخى تحقيقها من خلال علاقته بك.
- ٦- اشكره وقم بوداعه واخرج من حالة التواصل.
- ٧- يمكنك إعادة هذه العملية كما تشاء، وجرب أن تطلب النصيحة أو حاول أن تجري معه حواراً بقصد المشاورة.

## كيف تطلب النصيحة من مرشدك

اجلس في وضعية العراف، ألصق كفيك ببعضهما كون في عقلك سؤالاً، مثلاً: «هل أستطيع الحصول على عمل جديد» هل سيساعدني اتباع الريجيم الجديد؟ ما هو الأسلوب المطلوب اتباعه لمصالحة شركائي؟... إلخ.

قم بعد ذلك بتحرير دماغك من كل شيء، وركز على السؤال الذي تريد معرفة جوابه. افصل بين يديك واضعاً إياها على ركبتيك والراحتان للأعلى، أنت الآن جاهز لسماع الجواب وبالتالي سوف تسمعه أو تراه.

اشكر مرشدك وودعه واخرج من حالة التواصل.

أثناء قيامها بالقراءة النفسية كانت إليتي تتحاور مع مرشد الشخص الذي تقرأه، وتطلب منه المساعدة والنصيحة المجدية في العلاج، وكان المرشد يتجاوب معها، وأحياناً كان الجواب يبدو لإيبي بشكله الملح: «قولي له أرجوك منذ مدة وأنا أخبره وهو لا يفهم».

للدخول في حالة تواصل مع مرشدي أشخاص آخرين يمكن استخدام نفس الأساليب المتبعة من أجل التواصل مع مرشدك الخاص، وأعتقد أن الأمر ممتع للغاية عندما تتواصل مع مرشدي الآخرين وهي إمكانية رائعة ننصح بالتدرب عليها لبلوغ أرفع المستويات.

## عملية العلاج خارج الجسم

إن عملية العلاج خارج الجسم كثيراً ما تشبه عملية علاج الغائب التي استعرضناها في الفصل الثاني في الخاصة به باستحضار خيال أو شبح الغائب هذا، أما في عملية العلاج خارج الجسم فإن الجسم الفلكي للمعالج يخرج فعلياً من الجسم الفيزيولوجي. ويفضل كثير من

المعالجين العلاج بهذه الطريقة بينما تجد الجزء الآخر يفضل طريقة علاج الغائب التي تؤمن لهم التحلي والوضوح في الرؤية.

تعرفت على امرأة معالجة تقوم بالتدرب على مبدأ العلاج خارج الجسم، وذلك بانفصال الجسم الفلكي عن الآخر الفيزيولوجي والسفر خارج الجسم، وقد كانت هذه المرأة تقوم بتدريبات مختلفة لتطوير هذه الإمكانية فكانت أحياناً تنأى عن البيت وتحاول أن تشرف على أولادها وزوجها وهي غائبة، طبعاً العملية لا تتعدى المراقب فقط، وقد استطاعت تطوير تقنياتها هذه فأصبحت تقرأ كتاباً مفتوحاً على الطاولة في الغرفة المجاورة، لقد أصرينا على إضافة هذا الفصل إلى الكتاب لأنه ليس بالتمرين الذي ينفذ صدفة. لفترات متباعدة فيجب بكل واقعية بجسمك الفلكي قبل أن يخرج من جسمك الفيزيولوجي، ومن جهة أخرى فإنك إذا لم تتوخ الحذر المطلوب فإنك وبكل سهولة ستفقد طاقتك عند هالة أول شخص يصدفه جسمك الفلكي.

يبدأ هذا التمرين من جزء من تمرين قد قمت بتنفيذه سابقاً وهو (الإقامة في زاوية الغرفة) في الفصل الثالث:

- ١- اجلس في وضعية العراف، وتأكد من أنك قمت بعملية التأريض بشكل جيد، اختر عنصر العلاج واتبع التعليمات المعطاة في الفصل الثاني (علاج الغائب).
- ٢- تواجد في زاوية الغرفة ومن ثم اتجه إلى مركز دماغك، ثم كرر هذه العملية ثلاث مرات.
- ٣- تواجد مرة أخرى في زاوية الغرفة، وبعد ذلك تواجد في غرفة أخرى من بيتك هل تشعر بالفرق.
- ٤- توجه من تلك الغرفة إلى سطح البيت.
- ٥- حاول بعد ذلك أن تتواجد في السماء بين الغيوم.
- ٦- تواجد بعد ذلك في هالة الشخص الذي تعالجه كيف تشعر بذلك هل يمكنك رؤية الهالة، قم بتأريض هذا الشخص واعمل على تنظيف هالته بجذب الطاقة الفضائية وتنظيف هالته.
- ٧- ادخل في الكمون الأول لمريضك ونظفه.
- ٨- نظف كل الكمونات واحداً تلو الآخر.
- ٩- إذا تبين لك وجود مناطق مصابة في أنحاء جسمه ادخل إليها واجذب الطاقة



# Baheet.blogspot.com

البرتقالية ونظف هذه المنطقة جيداً.

١٠- ارجع إلى مركز دماغك بطريقة الخطوات العكسية.

١١- اعمل على إيجاد مغناطيس في هالتك واسترجع من خلاله ما تبقى من طاقتك

المفضلة لديك في حالة المريض.

١٢- اخرج من حالة التواصل.

**Baheet.blogspot.com**

## الإدراك الفلكي والفضائي -والآن أصبحت معالجاً-

بوصولك إلى هذا الفصل ستطرح على نفسك السؤال التالي: هل قمت بكل شيء بالشكل الصحيح؟ أو أن تسأل هل أستحق أن أكون معالجاً؟ ومهما يكن الجواب فإننا نقول لك كيفما قمت بتنفيذ التمارين واستيعاب المعلومات فإنك على صواب ونحن نهنئك! وإذا كان نجاحك مطابقاً لتوقعاتك فهذا جيد وإذا لم يكن فإن الأمر يتطلب منك مزيداً من الجهد الإضافي، ويمكن أن تظهر النتائج الإيجابية خلال شهور وربما خلال سنين.

ولدينا القناعة الكافية بأن هذا الكتاب إن لم يصل بإمكانياتك إلى المستوى المطلوب للمعالج فإنه بدون شك يعطي معلومات هامة جداً لكل الناس ويعني تجاربهم الحياتية، لقد تكلمنا سابقاً عن أن الموضوع يعتمد على الرغبة وليس على الكتاب وحده، فلا يمكن أن تتحول بحجرى حياتك فتجعلها خليطاً من الغش والخداع لنفسك بالمرتبة الأولى إذا لم تفهم كل جزئيات هذا الكتاب، ولا تغالط نفسك وتعتبر أنه باقتنائك لهذا الكتاب سوف تصبح معالجاً، ولكن يكفيك أن هذا الكتاب يقدم لك تمارين نفسية مهمة لكل إنسان وفي أي موقع كان ومثال ذلك التأريض وإمكانية بث الطاقة المنقية في الجسم، والتمكن من آلية تنظيف الكمونات والفهم النفسي لطبيعة جسمك فإن ذلك شأنه أن يضعك على بداية طريق النجاح في حياتك الشخصية أولاً والعملية ثانياً وبأي اتجاه تريد، كما وأن فهم التوابع النفسية يجعلك متفانلاً وعملياً ومبتعداً عن الإحباط واليأس ويعطيك بالتالي التفوق الاجتماعي وهو لن يأتي عن طريق الادعاء بل عن طريق فهمك الموضوعي لطبيعة الناس، وبالتالي يساعدك هذا الكتاب على صقل

## Baheet.blogspot.com

موهبتك في التعامل البناء مع الناس الذي نعتبره فناً بحد ذاته، فما أروع أن تمتلك زمام الأمور، وأن تستطيع مساعدة الآخرين مساعدة حقيقية، وأن تكتشف في كل يوم معنى الحياة ومغزاها وتتعامل بالتالي مع النفس البشرية بشكل علمي وتحليلي وأن ترعى في نفسك وفي نفوس الآخرين هذه الأمانة التي أعطها الله سبحانه لكل كائن ألا وهي الروح.

## معلومات إضافية عن المؤلفين

❖ إيمي يوليس تعيش في بيركلي تعمل معالجة نفسية أخصائية وحائزة على الدكتوراه مع مرتبة الشرف بهذا المجال وهي مؤلفة الكتب التالية:

- التقويم الأدبي الإنساني

- كتاب الجداول

- الحياة المألوفة لمشاهير الناس

❖ بيل هنيكين: يعيش في سان فرانسيسكو، مارس وعلى مدار سنين عدة العلاج والتطوير النفسي وله كتاب (وقت الحياة) والذي جمع فيه أهم أعماله.

قرر كل من إيمي وبيل مشاركة الناس في حياتهم اليومية الذي قد يقودك لتصبح يوماً من الأيام معالماً نفسياً.

## الفهرس

المقدمة	٥
قصة إيمي	١١
قصة بيل	١٥
الفصل الأول ما هو العراف أو الوسيط الروحي؟ وماذا يعني أن تكون عرافاً؟	١٧
الفصل الثاني كيف يمكن تنفيذ بعض أشكال العلاج المبسطة	٣٥
الفصل الثالث العلاج الذاتي	٤٧
الفصل الرابع القراءة النفسية	٦٧
الفصل الخامس بعض الوسائل العلاجية وتمارين على القراءة في المراحل المتطورة	٨١
الفصل السادس لماذا يمرض الناس	٨٧
الفصل السابع الإيمان والعقيدة	٩٥
الفصل الثامن بعض الوسائل العلاجية وتمارين على القراءة المنفذة على مرحلة أكثر تطوراً	١٠٧
الفصل التاسع الإدراك الفلكي والفضائي -والآن أصبحت معالماً-	١١٥

## منشورات دار علاء الدين في مجال علم النفس والباراسيكولوجيا

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| • الأزدال                             | • الكارما                        |
| .....جيه كارتر                        | .....س.ن. لازيريف                |
| • الطريق إلى القيادة وتنمية الشخصية   | • النوم والأحلام                 |
| .....ج. كورتوا                        | .....ميس خوسي                    |
| • من ما وراء الحس الميتافيزيقي        | • تعلم كيف تمارس علم النفس       |
| .....ن. ف. فيبرنيتسوف                 | .....سمير عبده                   |
| • الحياة بعد الحياة                   | • إشكالية الشر                   |
| .....رياموند ماودي                    | .....د. هاني نصري                |
| • العلاقات المشتركة بين الرجل والمرأة | • فن العلاج النفسي               |
| .....سمير عبده                        | .....إيمي بوليس وبيل هينكس       |
| • هو وهي (تحليل مائة حالة نفسية)      | • تعلم كيف تمارس التحليل النفسي  |
| .....سمير عبده                        | .....سمير عبده                   |
| • فانغا اعترافات البصارة العمياء      | • تشخيص الكارما                  |
| .....كراسيميرا ستويانوفا              | .....س.ن. لازيريف                |
| • التحليل النفسي لشخصيات عربية        | • التقمص أحاديث مع متقمصين تجارب |
| .....سياسية                           | .....عملية                       |
| .....سمير عبده                        | .....تورفالد دتلفزن              |
| • التحليل النفسي لشخصية أم كلثوم      | • من أسرار المشاعر الإنسانية     |
| .....سمير عبده                        | .....جهينة الحموي                |
| • التحليل النفسي لقوة الاستدلال       | • الكارما تغيير المستقبل         |
| .....سمير عبده                        | .....ميخائيل ميلر                |
| • التحليل النفسي للأقوال المأثورة     | • التحليل النفسي للحظ والمصادفة  |
| .....سمير عبده                        | .....سمير عبده                   |
| • التحليل النفسي للعقلية الشامية      | • تشخيص الكارما أسئلة وأجوبة     |
| .....سمير عبده                        | .....س.ن. لازيريف                |
| • التحليل النفسي للمكاشفة الباطنية    | • اشف نفسك ذاتياً                |
| .....سمير عبده                        | .....لويزا خي                    |

## مكتبة دار علاء الدين في مجال علم النفس والباراسيكولوجيا

- نظرة في أعماق النفس دراسة القوى  
الداخلية في الذات  
.....فلاديمير جيكارينتسف
- الشفاء عن طريق التقمص معايشة  
الولادة المتكررة  
.....تورفالد دتلفرن
- المساج بدون لمس وطرق توجيه الطاقة  
وتصويب الكارما  
.....دون الماكروبيوتيك العودة للشباب  
وإطالة العمر  
.....م.ف. سميرنوبا
- كيف تكون ظاهرة فريدة  
.....ألبريس  
.....غ. أوساوا
- ماء الحياة  
.....جون أرمسترونغ
- وجوه مرضية تحليل مائة حالة نفسية  
.....سمير عبده
- مختارات في الخير والشر  
.....تورفالد دتلفرن
- الاكتئاب  
.....ليزماكليرن
- المزج الصحيح بين المواد الغذائية  
.....م.غ. شيلتون
- الحب في ازدواجية الكون  
.....فلاديمير جيكارينتسف
- الخواص العلاجية للبدور والحبوب  
.....أنستسيا سيميوبا، أولغا شوالوفا
- الخير والشر دراسة القوى الداخلية في  
الذات لعبة الثنوية  
.....فلاديمير جيكارينتسف
- تشجود-شي أصول المعارف الطبية عند  
حكماء التيت القدماء  
.....م.ف. سميرنوبا
- دزن الماكروبيوتيك العودة للشباب  
وإطالة العمر  
.....غ. أوساوا
- كيف تكون ظاهرة فريدة  
.....ألبريس  
.....ريتشارد هيلتمان
- ماء الحياة  
.....علاج نفسك ذاتياً
- جون أرمسترونغ
- وجوه مرضية تحليل مائة حالة نفسية  
.....سمير عبده
- مختارات في الخير والشر  
.....تورفالد دتلفرن
- الاكتئاب  
.....ليزماكليرن
- المزج الصحيح بين المواد الغذائية  
.....م.غ. شيلتون
- الحب في ازدواجية الكون  
.....فلاديمير جيكارينتسف
- الخواص العلاجية للبدور والحبوب  
.....أنستسيا سيميوبا، أولغا شوالوفا
- ناديجدا سيميونوفا
- نقص السمع وتفاديه  
.....سامر موفق سقا أميني
- حافظوا على شبابكم  
.....ألكسندر ديريابين
- المظاهر الفيزيولوجية لليوغا  
.....ديتريش إيبرت
- كيف يهرم الإنسان ولماذا ؟  
.....ليونارد هايافليك
- تشخيص الكارما طرق التطهير  
الروحاني  
.....س.ن. لازيريف